



令和2年1月16日

1月のほけんだより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校



養護教諭 鶴岡 尚子

インフルエンザの流行期に突入しました。本校では高等部が17日(金)まで学部閉鎖となっています。他の学部の人、規則正しい生活、うがい手洗いで予防と、感染を広めないように対策をしましょう。



インフルエンザかな?とおもったら

■「あれ…?」とおもったら、まず検温!

「いつもと何か違うなあ…」と、少しでも普段と違うと感じたら、まずは熱を測りましょう。

ただ正しく測ろう!



ワキのくぼみに下から体温計の先をいれ、ピタッとワキをこす。



上から入れると、正確な体温が測れません。

汗をかいていたらふきましょう。

まちがった測り方をしている人、とっても多いです!

■受診のタイミングは?

高熱が出てから12時間以降、48時間以内と言われています。

検査のタイミングが早すぎると、ウイルス量が少なく、陰性と判断されてしまうことも。逆に遅すぎるとウイルスの増殖を抑える薬の効果がありません。ただ、検査が陰性でも、症状や流行状況からインフルエンザと診断され、インフルエンザ用の薬が処方されることは多くあるので、12時間こだわらず、インフルエンザが疑われる症状があれば、早めに受診しましょう。また、高熱がある場合の受診の方法は病院ごとに異なるため、病院のHPや電話で確認してから受診してもよいでしょう。

20分に1回、1口お茶を飲もう



ワクチン接種と、手洗いはインフルエンザ予防に有効です。そしてもう一つ、話題の予防法をご紹介します。

■20分に1回、お茶を飲む(水でもOK。緑茶は殺菌効果もある。)

■飲む量は、1口程度でよい

のどの粘膜についたウイルスは、20分くらいで体の中に入りこみます。体に入ってしまう前に、のどについたウイルスを胃に流し、胃酸で働きを弱めよう!ということです。内科や小児科の医師も実践しているそうです。

「うがい」だと吐きださないといけないので、どこでもできるわけではありません。外出の時にも水やお茶を持ち、こまめに水分補給をして風邪予防をしてはどうでしょう?もちろん、手洗いもお忘れなく。

保護者のかたに向けた

ちよっとひと息…こころのおはなし

ついに本校にやってきました、インフル流行の波。ただ、すべての学校で流行しているわけでもない(和歌山市は現在注意報レベル)ので、学校や家族内で発生した時の、感染を拡大させない対応が大切です。日頃の手洗い習慣に加え、正しく体温を測る、鼻をほじらない(鼻をよく触る人は風邪をひきやすい。)、あまり人の多いところには出かけるなど、一人一人ができる対策をしましょう。「One for all, All for one」この言葉は「一人はみんなのために、みんなは一人のために」と間違えて捉えられがちですが、本来は、「一人はみんなのために、みんなは一つの目的のために」なのだそうです。「インフル拡大防止」という目的に向けて、今こそ全員が役割を果たしましょう!(^_^)!