



1月のほけんだより

平成27年1月22日

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

毎日寒い日が続いています。冬休みの間に不規則になった生活リズムも元に戻りましたか？今が寒さ本番。体調を崩しやすい時期ですが、元気に乗り切りたいですね。



インフル 流行期に突入

ニュースでも報じられているように、例年より3週間ほど早く流行期に入っています。正しい知識をもって、インフルエンザにかからないようにすること、かかった場合に適切な行動をして他の人にうつさないようにすることが大切です。

■出席停止期間

12月号でもお知らせしましたが、「熱が下がって2日が経過していること」「発症後5日が経過していること」が登校開始の条件です。

インフルエンザは発症する1日前から、発症後5～7日頃まで周りの人にうつしてしまう可能性があります。特に発症してから最初の3日間くらいが最も感染力が高いです。

飛まつ感染

感染した人の咳やくしゃみ、会話中に飛んだ飛まつを吸い込んで感染します。



■もし、かかってしまったら

対応 その1

外出をやめ、人にうつさない

流行期に38℃以上の熱が出るとインフルエンザの疑いあり。病院で診断を受けましょう。出席停止の間は外出禁止。できるだけ人との接触を避けましょう。

対応 その2

ほかの家族と部屋は別に

家庭内での感染を防ぐため、かかった人の部屋をほかの家族がいる部屋と分けます。難しい場合は、距離を離すだけでも効果があります。看病する人はできるだけ一人に決めて、かかった人と接する時はマスクを着け、接触後は手をよく洗いましょう。



★咳や鼻水が出ている人はマスクをして登校しましょう。

他の人にうつさない思いやりの心を♡

保護者の方に向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし

歯磨きを「イヤー!」、チャイルドシートを「イヤー!!」、スプーンをひっくり返して「イヤー!!!」…これが1歳半の何でも自分でやりたいイヤイヤ期というヤツでしょうか。最近の娘は涙を流して絶叫する怪獣です。成長のしるしとは頭でわかっていても…あまりにもイヤイヤ言われ過ぎてこっちも自信をなくしてしまいます。一応対策として、娘が自分でできることを一つさせる(上着持って来るとか)、時間がない時は「ママがお手伝いするね。」と一言断ってからこっちがする、などしていますが…。あぁいつまでイヤイヤが続くのか。私だってイヤー!

イヤイヤ期は「生きていればOK」の考えで乗り切る、と聞いた事があります。娘の「イヤー!」が出たら、その言葉を思い出して乗り切りたいと思います。他に何か対策があればぜひ教えてください。

「こたつで寝るとかぜをひく」はホント?!



「風邪予防には体を冷やさないことが大切」となれば、一晩中暖かいこたつは

いいように思えます。他にも電気カーペットや電気毛布などを使っている人もいるでしょう。

人間は室温よりも体温が下がっているときの方が眠りが深くなります。しかし、電気の暖房器具は体温より高い温度で温めるようにできているので、本人は眠れたつもりでも、実際には熟睡できていないのです。そうすると体は疲れてしまい、風邪をひきやすくなるというわけです。

また、汗をかいて水分が奪われ、のどや鼻が乾燥してしまうことでも、風邪をひきやすくなります。うっかり「こたつ寝」にはご注意ください。

総合産業コース3年生での授業

「病気の時はどうするの? 受診&食事について」

どんな時に病院に行く? 何を持って行ったらいいの? 問診票の書き方は? 自分が飲んでいる薬の名前や、アレルギーについても知っておかないといけませんね。



ドクターになったつもりで患者さんに対応。的確な診断とアドバイスができました。

病気の時の食事を調理。米からおかゆを炊きました。でもなかなかおかゆが減りません。元気な人には食べにくいのかな?

