



# 1月のほけんだより



平成31年1月18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

インフルエンザの流行期に突入しました。本校でも高い熱が出ている人がいたり、風邪気味の人が自立ちます。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？と思ったら

■「あれ…？」と思ったら、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、ピタッとワキをとじる。



上からいれると、正確な体温が測れません。

汗をかいていたらふきましよう。

■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時間にこだわらず、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。

## うがい をすると、こんないいことあるよ！

いろんな感染症予防の基本は、うがい・手洗い。この2つをいつもセットであることを習慣にしましょう。

●刺激によって、血の流れがよくなる

天井を見て

●のどの粘膜が弱まることをふせぐ

のどの奥をあらう

●ホコリなどを洗い流す



●口の中に、バイキンが、つきにくくする

「あ〜」と言いながらするとよい

●のどの痛み、せきをおさえる

●口の中をきれいにし、においを防ぐ

## マスクの過信は禁物

予防の定番アイテムですが、ウイルス自体はマスクの網目を通り抜けてしまいます。マスクの働きは、①自分ののどや鼻の湿気を保つ ②インフルエンザにかかった人のせき、くしゃみと一緒にウイルスが飛び散るのを防ぐことです。鼻まで覆う、裏表を確認するなど、正しくつけて、うがい手洗いも必ずセットで。

保護者のかたに向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし

連休明けから娘の園でもインフルエンザが流行中。「うがい手洗いするんやで。」「ハンカチ持った？」「鼻ほじらない！ティッシュで鼻掃除！」「鼻をよく触る人は風邪をひきやすいと言われています。」つつい口うるさくなっています。そして朝、家を出る前には「インフルエンザにかかりませんように！」と娘とお祈りです(笑)。保護者の方がかかると、お子さんのことや家事、仕事など心配ごとがたくさんあり、ゆっくり休むどころではありませんよね。ご自身が少し心のゆとりを持てるような生活の工夫をなさってください。