



1月のほけんだより

平成23年1月21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による三日間の学校閉鎖が終わりました。閉鎖したから、もう学校でインフルエンザが流行しないと限りません。まだ、かかっていない人の中で流行したり、一度かかった人でも別の種類のインフルエンザにかかることもあります。インフルエンザや他の病気にかからないため、人うつさないために、ていねいな手洗い・うがいをすることをみんなで守りましょう。



インフル ピークは2月上旬

■全国的流行のピークはこれから！

ということは、みなさんでもこれからかかる可能性がまだまだある、ということです。今回学校では、主に高等部で感染が広がりましたが、中学部と小学部ではかかっている人が少なく、油断はできません。

■診断されたら

インフルエンザは普通の風邪より感染力が強く、あっという間に広がってしまいます。学校では感染を広げないように対策をとる必要があるため、もし病院でインフルエンザと診断されたら、すぐに学校へ連絡をしてください。

■出席停止の期間

基本的には、
・発熱の翌日から5日間かつ、解熱後2日を経過していること
ただし咳が残っている場合は、発熱後7日間の休養が必要
となっています。しかし病院で指示があった場合にはそれに従うようにして下さい。

■治るまでは家で！

治りかけても気を抜いてはいけません。熱が下がっても、咳やくしゃみの粒から他の人にウイルスをうつしてしまいます。熱が下がったあと2日は必ず休みましょう。

■登校にあたって

・インフルエンザが治り、再登校する時には医療機関の証明はあります。かわりに、保護者の方に書いてもらう書類があるので、担任の先生からもらってください。

・検査のタイミングによっては、インフルエンザの判定が出ないこともあります。気づかない間に、他の人にうつしていた…などということがないように、咳や鼻水が出ている人や、家族がインフルエンザにかかっている場合にもマスクをして登校しましょう。



一番簡単で、一番効果的な予防法は手洗い・うがいです。ごはんを食べる前、外から部屋に入るとき、鼻をかんだ後、くしゃみを手でおさえた後など、必ず手を洗い、セットでうがいもすることを習慣にしましょう。

寒さから身を守る

3つの「くび」をあたためよう



どうして3つのくびをあたためるの？

3つのくびとは、「首、手首、足首」のことです。そこにある大きな血管をあたためることによって、血液が流れるので、指先や足元の冷たさが収まると言われています。

「首」をあたためる

体温で温められた温かい空気が、襟の部分から出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきてしまいます。せっかくの暖かい空気が逃げてしまわないように、マフラーなどでふたをしましょう。



「手首」をあたためる

服でかくれているので意外と見落とされがち。長めの手袋をするといいでしょ。また、最近はハンドウォーマーなども売られています。

「足首」をあたためる

一番温めやすい場所ですね。厚手の靴下、レッグウォーマー、貼るカイロを靴下にはる、などの工夫ができます。ふくらはぎを温めるのも効果的です。



保護者の
方に向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし

インフルエンザも大流行の寒～い季節、心温まる話でも…と言いたいところですが、最近のイライラした話をちょっと聞いてください。

私、母の友だちが家に遊びに来るのがとっても好きなんです。子どもの話やら仕事の愚痴やら…お母さんたちの本音トークに興味津々です。

大体のお母さんって、子どもが「家の手伝いをしない」とか「だらしない」とか、人前では子どものよくない面を話しますよね。相手の気分を害さないためにも謙遜した言い方をするのは普通ですが、それも度を過ぎると、話題にあがってる本人はとっても傷ついているんやで～！（と母に言いたい。）

「(実家暮らしなので)うちの子(←私)、何にもせんでええからなあ」「休みにになったら家におらんし」「お皿くらい出して」これだけ聞いてたら、私が何にもしないグ～タラな子みたいですよ？

確かに食事などは完全に母にお世話してもらってますが、洗濯物は毎朝干すし、風呂も洗うし、食器洗いと片付けもするし…実家暮らしでも一応気をつけてるんですよ。

親が人前で自分のことをどんなふうに話すのか、子どもは気になるしよく聞いていると思います。

子どもの気持ちとしては、別に自分の自慢話をしてほしいわけじゃないんです。でも、愚痴を5個言ったら、1個くらいは良いところを認めてほしいな～と思っています。