

# ほけんだより

## 12月

利府町立しらかし台小学校 保健室

平成21年12月14日

今月は、2年生のしらっ子郵便局が開かれていました。外は寒いですが、心は暖かくなる郵便局です。

保健室にも、子供たちからたくさんの手紙が届きました。けがや具合の悪かった時のお礼や、私がインフルエンザにかからないように心配してくれる内容、クリスマスの予定など、元気をもらえる楽しい手紙ばかりです。

みんなからのやさしさを免疫力に変えて、この冬を乗りきりたいと思います。

12月の保健目標

かぜの予防に

努めよう



## ～利府町のインフルエンザ・かぜの様子～

しらかし台小学校では、12月4日から急にインフルエンザにかかる人が増え、40人近い人が休みました。まだ罹っていないお子さんであっても、いつ熱が出てもおかしくないような状態です。

お子さんからクラスや学校の情報を聞いて、朝の体調を良く見て、登校させてください。

12月14日(月)の様子

学校名	インフルエンザ(人)	かぜの欠席(人)
しらかし台小	20	14
青山小	22	24
菅谷台小	9	14
利府小	0	6
利府第二小	3	7
利府第三小	0	6
しらかし台中	17	18
利府中	10	2
利府西中	ふりかえ休み	
全体	81	77

9日利府町の学級閉鎖の基準が在籍人数の30%に引き上げられました。





# 学校保健委員会



インフルエンザが猛威をふるう12月9日。学校医のしらかし台医院、鈴木先生と広沢歯科の広沢先生に来校していただき、学校保健委員会が開かれました。

今回は、鈴木先生からインフルエンザの話をたくさん聞くことができました。

## 新型インフルエンザについて



### 《感染力》

感染力は10日間ある。薬を飲むと2日間で熱は下がるが、5日間しっかり薬を飲まないで、元気に見えても菌は残っている状態。季節性インフルエンザは熱が下がって2日で登校が大丈夫だが、新型インフルエンザは5日～1週間見たほうがよい。

### 《発症まで》

ウイルスを持った人が、くしゃみをすると、2メートルの範囲で子供たちの鼻、のどの粘膜にウイルスがついてしまう。30分以内にうがいをすればよいが、そのまま粘膜に入り込んでしまう。発症率は2～3割。2～3日で発症する。同じクラスで接触した人は、3日～5日間は罹っていないか様子を見たほうがよい。

### 《重症化》

季節性は鼻、口からウイルスが入ると肺へは48時間かかっていたが、新型はその日のうちに肺まで入っている。肺炎になると重症になり、入院治療する必要がある。95%は軽症だが、重症になる人もいることが心配である。

### 《予防方法》

予防は手洗い・うがい。マスクは発症した人はせき、くしゃみを飛ばさないのが効果がある。あとは、免疫力でウイルスをやっつけるように、疲れを残さず、良く寝て、しっかり食べて、体力をつけておくことが大切。



### 《予防接種》

新型インフルエンザの予防接種は、小児科専門医や市立病院、総合病院では50人用の大びんがあり、予約で行っている。しらかし台医院は、一人用5本くらいしかない。(1月になれば状況が変わるかも)現在は、基礎疾患のある子供は予防接種が終わったところ。季節性の予防接種はいつでもできる。

ただ、輸入ワクチンを含め、100%安全な予防接種はないことを知っておく必要がある。

### 《流行はいつまで》

季節性インフルエンザはトリ由来で渡り鳥がいなくなれば治まる。新型はブタ由来、年間を通じ、いつまでも続く可能性がある。

