

ほけんだより

2023.1. NO 小野特 保健室

今年もよろしくお祈りします
 今年がうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走烏羅」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあという間。体調に気がつながら残り少ない日々を楽しく過ごしましょう。

インフルエンザの出席停止

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。
 ※ 診察された医師の指示に従ってください。

| | 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|-------|----|----|----|----|----|----|-------|-------|
| 発症 | 発症 | 発症 | 発症 | 発症 | 発症 | 発症 | 発症 | 発症 |
| 解熱 | | | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 |
| 登校OK! | | | | | | | 登校OK! | 登校OK! |

インフルエンザに感染すると1〜3日の潜伏期間の後、急に発症します。感染してからウイルスが出るのは発症前の1日と発熱の期間(3〜5日)そして解熱後2日間くらいです。
 インフルエンザ治療薬を服用するとウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、感染が続くため「発症後5日経過」までは出席停止となります。

免疫力をアップ!!

コロナ感染症の陽性者が増加傾向。2回、3回と感染することもあります。

免疫力は体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。この免疫力は毎日の過ごし方でアップしたりダウンしたりします。免疫力をアップしてコロナウイルス、インフルエンザウイルスの侵入に備えましょう。

- 免疫力をアップさせるのはAとBのどちらでしょうか?
- 睡眠**
 - A 毎日、早寝早起きをしている。
 - B ふだん足りない睡眠は休日に補う。
 - 食事**
 - A ほとんど野菜中心で肉は食べない。
 - B 肉、野菜、何でも食べている。
 - 運動**
 - A 疲れると体によくないのであまりしない。
 - B 少し疲れるくらいの運動をしている。
 - ストレス**
 - A 困り事、悩みなどストレスが多い。
 - B 適度にストレスを解消している。

こまめな水分補給でカゼ予防をしましょう

冬の乾燥はのどのかわきを感じにくく、つい水分補給を忘れがちです。体が水分不足で乾いてしまうとカゼをひきやすくなります。鼻やのどの粘膜の下には「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがびっしりと生えています。鼻や口から入ったウイルスは粘膜でキャッチされ線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。するとウイルスが体の中に入りやすくなり、カゼをひきやすくなります。

子どもの発熱 Q&A

- Q 体は冷やす? 温める?
 熱の上がり始めは、フルブルブルするほどの寒気がおこります。その時は、毛布などをかけて温めます。熱が上がり切った後は、汗をかいたら服を薄くして頭や首を冷やします。
- Q お風呂に入ってもいい?
 体力を消耗するので、湯船に長く入るのはいけません。シャワーで汗の汚れを流す程度にしましょう。熱いタオルを絞ったもので体を拭くのはOK。
- Q 食欲がない時は?
 無理に口に入れるのは辛いものです。脱水予防に水分をこまめに、少量ずつ与えます。

