



群馬県立しろがね特別支援学校
保健室 平成29年11月号

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩す人が増えてきました。
空気が乾燥している、この季節は体が水分不足になりがちです。
皮膚が乾燥してカサカサになったり、のどの粘膜の防御機能が低下して風邪などにかかりやすくなります。これからの季節を健康に過ごすために、できることからやっていきたいですね。



・ ・ インフルエンザ情報 ・ ・

県内でも10月に初発の罹患報告がありました。10/31現在では、利根沼田地域で罹患報告が出ています。これからますます流行が広まる時期になりますので、学校内での流行を防ぐために、いつもと様子が違うような時には、登校前に体温測定をする等、御家庭でも健康観察の強化をお願いいたします。

また、インフルエンザワクチンの予防接種を受けた時は、担任にお知らせください。
予防接種には、発症を抑える効果や重症になるのを防ぐ効果があります。副反応等で心配な点がありましたら、かかりつけの医師に御相談ください。

予防接種Q&A

予防接種を打つと絶対にかからない？

いいえ。絶対にかからないわけではありません。
かかりにくくなったり、かかっても重症化を防ぐことができます。

効果はどのくらい持続するの？

個人差がありますが、接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間後～約5ヶ月間効果は続くといわれています。

いつごろ打つのが良い？

インフルエンザは、だいたい12月～3月ごろに流行し、ピークは1月～2月です。予防接種の効果が得られるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに済ませると良いです。





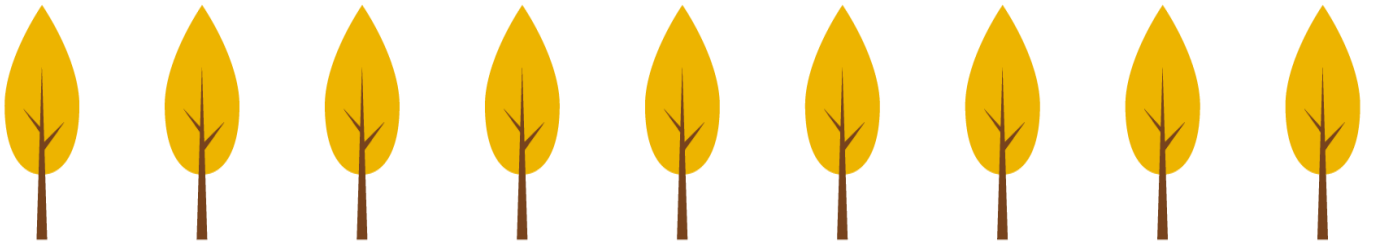
乾燥から身体を守ろう

外から帰ってきたら、ガラガラうがいをしましょう。外出中に気道に入った細菌を洗い流すことができ、乾燥したのどを潤すこともできます。また、こまめに水分補給することも大切です。

乾燥対策のポイント

<p>湿度 湿度が50%以下になると皮膚の乾燥が始まります。濡れタオルを部屋に干したり、加湿器を使用したりして部屋の湿度を保ちましょう。</p>	<p>睡眠 毎日、古くなった皮膚は健康な皮膚に修復されています。特に睡眠中にその作業が活発に行われています。夜は早めに休みたいですね。</p>
<p>栄養 野菜や豆などを積極的に摂取して、バランスの良い食事を心がけると良いです。</p>	<p>衣服 チクチクと毛羽立たず刺激が少ないもの、通気性の良いものがおすすめです。</p>

手の乾燥が気になる人は、夜寝る前にハンドクリームを塗って保湿をすると効果的です。その時に手だけでなく、爪にもぬりこむようにすると、爪まわりの乾燥も防ぐことができます。



保護者の皆様へ

～受診のおすすめについて～

いつも御協力をいただきまして、ありがとうございます。10/31現在、全体の受診率は60%となっています。病院が苦手でしたり、受診が難しいお子さんもいるかと思いますが健康に学校生活が送れるように今後とも御支援をいただけるとありがたいです。

また、未受診の方には再度「受診のすすめ」を配付いたします。まだの方はできるだけ早く受診をしていただきますよう、お願いいたします。

