

ほけんだより

平成 22 年 12 月 21 日

寒河江市立南部小学校 保健室

インフルエンザに注意しましょう

まもなく冬休みにはいりますが、南部小学校でもインフルエンザにかかる人がでてきました。うがい・手あらいをこまめにするともに、生活リズムをととのえて、インフルエンザにかからないように気をつけましょう。

＜本日の状況＞

・インフルエンザで出席停止 3人
その他 かぜなどでの欠席者 3人

＜インフルエンザの予防のために＞

1. 十分な栄養と休養をとる
2. 人ごみをさけるようにする
3. 室内の乾燥に気をつける
4. マスクを着用する
5. 手あらいとうがいを励行する
6. 罹患したと思われる場合には、安静にし早めに診察を受ける。

これはインフルエンザかも。



筋肉や関節の痛み



38℃以上の高い熱



さむけ・だるさ

予防警報 !! インフルエンザ

感染しないよう予防を心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱（38℃以上）や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。



流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。



手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。



ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。

かかったらすぐに受診



医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。

インフルエンザQ & A

Q1. インフルエンザにかかると、すぐ熱がでるの？

A. インフルエンザにかかっても、すぐに症状がでるわけではありません。かかってから症状がでるまでの「潜伏期」は、個人差はありますが、平均して2日くらいといわれています。

Q2. インフルエンザはどうやって人にうつるの？

A. インフルエンザにかかっている人のくしゃみやせき、たんなどにふくまれるウィルスを鼻やのどからすいこんでうつります。症状が出る前の潜伏期でしたら、人にうつることはありません。

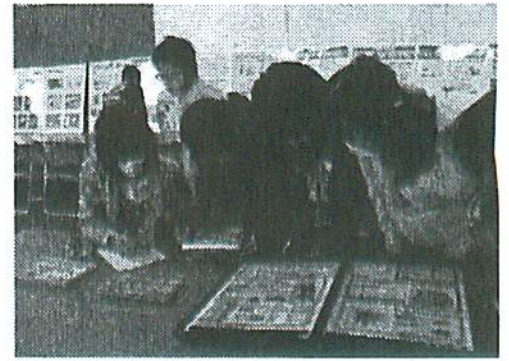
Q3. インフルエンザにかかったあと、人にうつらなくなるのはいつくらいから？

A. 熱やせき、くしゃみなどの症状があるうちは、ウィルスを体の外に出すといわれています。また、熱が高いほどウィルスをたくさん出すといわれています。さらに小さな子どもは、大人よりもウィルスをたくさん出すようです。学校保健法では、登校開始を「解熱した後、2日を経過するまで」と定めています。ただし、医師が「伝染のおそれがない」と認めたときは登校可能です。

薬物乱用防止教室を行いました

11月29日(月)寒河江警察署や山形県警察本部の先生方をお迎えし、6年生を対象にした薬物乱用防止教室を行いました。大麻や覚せい剤など、自分達にはあまり関係ないと思いがちですが、山形県でも毎年50~60人もの逮捕者が出ているということです。

子どもたちの感想から一部ご紹介いたします。



- ぼくは最初、薬物はあまり関係ないなと思っていたけど、スライドショーや展示物を見たりして、薬物は山形県にもあってびっくりしました。山形県でも50~60人ぐらいの人が薬物を使っているのを知って、すごくびっくりしました。一度だけ薬物を使っても、死に至ることもあると聞いて、薬物はとても怖いものなんだなあと思いました。薬物は持っているだけでも犯罪になるなんて知らなかったです。覚せい剤やMDMAとかは、10年や7年以下の懲役になるので、絶対薬物は使ってはいけないと思いました。(阿部幸大さん)
- 私は今日、薬物のことを勉強して薬物は脳や体をこわす、とても怖いものだと知りました。MDMAのパネルを見たとき、私はびっくりしました。それは薬にミッキーマウスやハートなどのマークがかいてあったからです。説明を聞いたら、みんなが知っているマークできょう味をひくということがわかりました。山形で薬物を使った人が50~60人もいることを知って、身近でも薬物を使っている人がいるのがとてもこわいと思いました。(氏家菜月さん)
- 私は薬物のことをテレビで見るぐらいで、どのくらいこわいのかなどはあまり知りませんでした。でも今日勉強して、絶対に使いたくないと思いました。薬物を使うと脳がはかいされたり、歯がとけたり、「げんかく」や「げんちょう」で虫が見えたりするのはいやだなあと思いました。それに薬物にはたくさんの種類があって、大麻やMDMA、コカイン、シンナーなど怖いものがいっぱいありました。でもそれらはきれいな色だったり、紙のものはかわいい模様があったので、薬物だと言われないうわからないうわあと思いました。でも、「目標」「大切なヒト」「夢」「断る勇氣」この4つのお守りを持って、だれかにさそわれたとしても絶対に断ろうと思いました。(大江七海さん)
- 私は薬物は使ってはいけない物だと思っていたけど、くわしくは知りませんでした。薬物は自分らしさが消えていき、体がこわれて死んでしまうことがわかって、薬物はとても怖いものなんだなあと思いました。薬物を使っている人がつかまるのをよくテレビで見ます。その人達がきっとやめようと何度も思ったと思います。でも薬物は止められなくなってしまったなんて苦しいと思います。田舎でも薬物を使っている人はたくさんいるので、さそわれてもちゃんと断るようにしたいです。薬物の使いすぎで体を傷つけたり、体の一部がなくなっている写真を見て、とても悲しかったです。その写真のように自分にならないように、また周りの人が使っていたらやめるように言えるようにしたいです。これからも薬物に注意していきたいと思います。(五十嵐未来さん)
- 私は特にびっくりしたことが3つあります。1つ目は薬物の種類についてです。薬物にはMDMAやコカイン、麻薬など10種類もの薬物があったとはおどろきました。2つ目は薬物を使った時の罪の重さです。私は薬物はいっぱい使ったら罪になると思っていたけど違いました。1つだけでも不正な使い方をしてしまうと罪になるそうです。だから「ちょっとだけなら大丈夫！」なんていう気持ちは絶対持ってはいけないと思いました。3つ目は私たちのふるさと山形県内でも薬物の売買が行われているということです。それにその約7割が覚せい剤だということにもっとおどろきました。私は今日教えてもらった「目標」「夢」「大切な人」「断る勇氣」を持ち続けて薬物には絶対に手を出さない、もしさそわれても断ります。(松田純奈さん)