

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年 2月1日

第16号 豊松小学校

『体調管理を万全に！』



インフルエンザが全国的に猛威をふるっています。(参考：1月27日付中国新聞裏面)
また、近隣の市町では、インフルエンザの患者が昨年よりも、はるかに多いそうです。豊松小学校でも今週に入ってから、インフルエンザの罹患がみられるようになりました。
先日、学校薬剤師の小森先生が、空気検査に来られ、つぎのような指導を受けました。
体調管理を万全に、毎日を気をつけて過ごしてほしいと思います。

つぎのことに気をつけよう～学校薬剤師さんからの指導～

◆基本は「うがい・手洗い・マスク」 ※部屋の換気も忘れずに！

◆インフルエンザのウイルスは、口や鼻から侵入することが多く、最初にのどの粘膜や気管支で増殖します。だから、うがいと手洗いが大事です。

※学校では、「オーのうがい」を指導しています。

- ① 手をきれいに洗って、清潔なコップで、まずは口の中の汚れを吐き出す。
- ② 「オー」と発声しながら、うがいを繰り返す。★水が温かくなったら吐き出す。



◆指先、指の間、親指、手首などに気をつけて、ていねいな手洗いをしましょう。★感染性胃腸炎予防にも、手洗いは大変大切。



◆インフルエンザは水に弱いので、マスクは大変効果的。マスク内の湿度は70～80%はある。ガーゼのマスクの方が湿度は高い。
★インフルエンザの予防には50～60%の湿度が必要。



※予防接種を打っていない人でも、発熱が高くない患者さんが見られるそうです。また、予防接種を打っているからと安心して油断してしまう人も多いそうです。油断は禁物ですね。毎日の生活習慣にも気をくばりましょう。(夜ふかしをしないなど)

脳脊髄液減少症について



見出しのことに、教育委員会より指導がありましたので保護者のかたにお知らせします。

【どんな疾患？】

「脳脊髄液減少症」とは、スポーツ外傷等の後に脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、起立性頭痛(立位によって増強する頭痛)などの頭痛、頸部痛、めまい、耳鳴り、倦怠、不眠、集中力の低下、記憶障害など様々な症状を呈する疾患です。

※平成28年4月から、ブラッドパッチ療法(硬膜外自家血注入法)が医療保険の適用となりました。

【ご家庭で気をつけていただきたいこと】

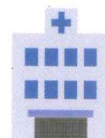
◆学校による頭部や頸部などのけがが起きた場合、保護者のかたに連絡をとるとともに、医療機関の受診または経過観察を行います。ご家庭に帰られた後、上記のような症状が見られた場合は、安静を保ちつつ、早めに医療機関を受診してください。また、その際、その旨を学校までご連絡ください。

保護者のかたへ(家族ぐるみでインフルエンザの予防をお願いします)

インフルエンザ様の症状がお子さんに見られる場合には、学校までご一報いただき、早めに医療機関を受診してください。(発熱から12～24時間以上経過しないと検査の反応が出ない場合もあります。)

また、病院や家庭で付き添う家族のかたも、必ずマスクを着用されますようにお勧めします。受診されましたら、結果を学校までお知らせください。インフルエンザは「出席停止」となりますので、医師の指示に従ってください。

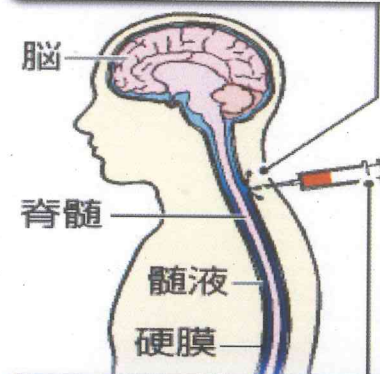
朝、いつもと変わった様子がありましたら、学校までご連絡いただき、登校は無理のないようお願いいたします。必ず検温してください。



脳脊髄液減少症とは

発症

衝撃などで硬膜付近から髄液が漏れ、頭痛を引き起こす



治療

「ブラッドパッチ」
自分の血液を硬膜の外側に注入して穴をふさぐ