

ほけんだより

11月

11月となり、だんだんと冬の気候へと近づいてきました。気温はどんどん下がり、体調を崩しやすいのが今の時期です。みなさん、自分の体調は大丈夫でしょうか。ふよう祭が終わっても気を抜かずに毎日の健康管理をきちんとして万全の体調で過ごせるようにしましょう。

11 がつ
ほけんもくひょう



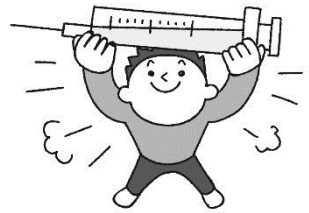
さむさにまけない
からだをつくろう！



インフルエンザが流行し始めます！

千葉県ホームページにあるインフルエンザ流行状況を見てみると、近年では11月の下旬頃から流行し始めることがわかります。今年度においても、船橋市の小学校では既に少なくとも16人がインフルエンザと診断され、2クラスも学級閉鎖がなされました。インフルエンザが流行してから対策をするのではなく、普段から対策をして、インフルエンザに負けない体を作りましょう。

予防接種はお済みですか？



○予防接種を受けましょう！

集団感染を抑えるために、一人ひとりが予防接種を受けておくことが大切です。流行のピークは例年12月～1月です。効果が出始めるのは予防接種をしてから約2週間かかることとされているので、11月の終わりの頃までには受けておくことが理想です。「インフルエンザにかかってからでも、治せる薬はあるから…」と考えるのではなく、あらかじめワクチンを打って予防をすることで集団全体の免疫力を上げることができま

○手洗い・うがい、咳エチケットに気をつけよう！

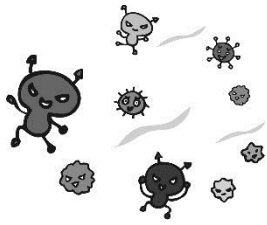
インフルエンザを防ぐための基本はやはり「手洗い・うがい」です。(前回のほけんだよりでは、手洗いの手順についてお知らせしました)インフルエンザを引き起こすウイルスを身体に取り込まないためにも、外から帰ってきたとき、食事の前など、丁寧な手洗い・うがいを心がけましょう。

また、インフルエンザウイルスをまき散らさないために、咳やくしゃみが出ている人はマスクを付ける・咳やくしゃみはハンカチやタオルで抑える・人に向けて咳やくしゃみをしないなどの配慮が大切です。



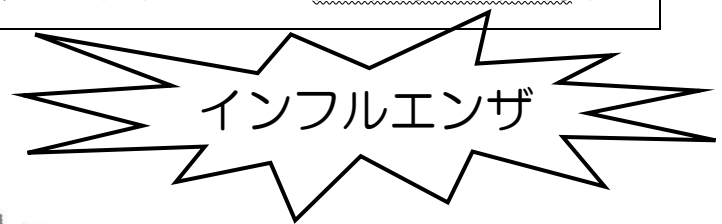
○部屋の湿度を上げよう！

インフルエンザウイルスは低温・低湿を好み、そうした環境では長く浮遊し続けてしまいます。また、人間の気管支は乾燥した環境では防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。それらを防ぐために、一般的に部屋の湿度を40%以上に保つことが推奨されています。加湿器を上手に利用する、あるいは濡れているタオルや洗濯物を部屋に干しておくだけでも効果はあります。エアコンを使い続けると部屋は乾燥し続けてしまうので、こうした方法で湿度を上げたり、1時間に1回を目安に換気を行ったりするようにしましょう。



風邪とインフルエンザ、何が違う？

Q1 熱は？	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
Q2 いつ起きやすい？	一年をかけて	主に冬
Q3 進行は？	ゆるやか	急激に進行
Q4 症状は？	くしゃみ のどの痛み 鼻水・鼻づまりなど	左に加えて、 全身のだるさ 関節痛・筋肉痛など

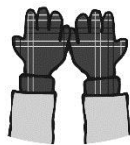


さむさをガードするポイント 3つの『くび』

くび



手くび



足くび



※インフルエンザで学校を休む場合は、欠席扱いにはなりません。高熱がある、食欲がないなど、少しでも様子が違うときには医療機関を受診してください。

セアカコケグモに注意！

10月末に稲毛区内でセアカコケグモと思われる蜘蛛が発見されたこと、千葉市から注意喚起がありました。セアカコケグモは毒を持っており、咬まれると、おう吐や発熱などの症状が現れる恐れがあります。公園などに遊びに行く際は十分に気をつけて、蜘蛛を見つけても決して触らないようにしてください。

○特徴：全体が黒色で、腹部（背側・腹側）に赤い斑紋があります。

大きさは10mmほどです。

○主な生息場所：側溝の内部や蓋の隙間、水抜きパイプの内部

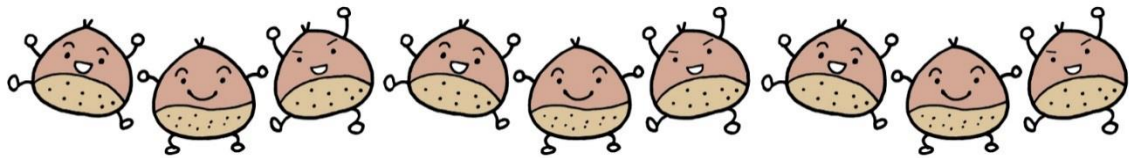
フェンスの基部、花壇ブロックの内部など

※巣を作る隙間があり、暖かく、日当たりの良い場所を好みます。

○咬まれた直後は軽い痛みがあります。その後、次第に痛みが増し、腹痛や胸痛を引き起こすことがあります。重症になると、おう吐や発熱、頻脈や高血圧などの全身症状が現れることがあります。痛みが引かない、または酷くなる場合は医療機関を受診しましょう。

○見つけたら触らず、距離を取って逃げましょう。また、生息している可能性のある場所で作業をするときには必ず軍手をしましょう。





長井望美さんコーナー

秋も深まり、だんだんと朝晩の冷え込みも増してくるこの頃になりました。学校では、先日実習が終わったと思ったら、ふよう祭もあつという間に過ぎてしまいました。ご家庭でのお子さんの様子はいかがですか？

この時期は、寒くなるのと同時に空気の乾燥も気になる時期です。普段、お子さんと一緒にお風呂に入っているご家庭では、お風呂時間をじっくりとったり、入浴後に乾燥を防ぐために、保湿クリームを塗ってあげたりなど、寒くなってきたからこそそのコミュニケーションを意識してみませんか？

怪我をしたときや病気の時、ケアすることを「お手当」と言いますね。実際に、手で傷をきれいにしあげたり、熱がないかおでこに手を当ててみたり、目で見ただけでなく手を使って状態を見極めます。手は体の中でも小さな変化や違いに気がつけるととても敏感な部分です。少し寒さが気になるようになるこの季節は、ぜひ、この手を使って親子で「肌に触れるというコミュニケーション」を意識してみてはいかがでしょうか？お子さんによっては、皮膚刺激が苦手だったり嫌がったりする場合もあるかもしれないので、あくまで反応を見つつをおすすめしますが、低学年のお子さんは一緒にお風呂に入った時に敢えて手のひらで背中を洗ってあげるのもいいですし、高学年以降、中高生であればハンドマッサージなども気持ちいいものです。

ふっとリラックスして安心できるコミュニケーションで、子どもたちの日々の変化に気がつくことがあるかもしれません。ぜひ、肌寒くなるこの時期、お子さんの毎日の変化を手で触れて感じてみる機会にしてみてくださいはいかがでしょうか？

11月もスクールカウンセラーは原則的に金曜日の午前中に来ています。

子育てのこと、親子関係のこと、発達のことお子さんに関することで、気になることがあれば、ぜひお気軽にカウンセリングをご利用ください。

11月の来校日

11月30日(金)

12月の来校日

12月7日(金)・14日(金)

カウンセリングをご希望の方は、SC長井、担任の先生もしくは養護教諭の高石先生までお声掛けください。予約ができます。

