





ほけんだより 11月

11月の保健目標
かぜやインフルエンザを
予防しよう

平成23年11月18日
三島村立三島小中学校

11月8日は『立冬』。まだ寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜに強い体をつくっておきましょう。まずは生活リズムの見直しからスタートしましょう。

先手必勝！かぜ対策

<p>くしゃみ 鼻水 鼻づまり</p>  <p>その時、からだは…</p>  <p>かぜウイルスが体に入り込んで、増殖を始めています！</p>	<p>せき のどの痛み</p>  <p>その時、からだは…</p>  <p>ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ進んでいます！</p>	<p>寒気 熱っぽい</p>  <p>その時、からだは…</p>  <p>ウイルスへの反撃を開始！</p>	<p>だるい 関節痛</p>  <p>その時、からだは…</p>  <p>ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

の症状が急に現われたときは
インフルエンザの疑いがあります！

体温を測りましょう

37 以下のとき
早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。

37.5 以上のとき
インフルエンザの疑いが濃厚です。
医療機関を受診しましょう。

熱が高くなってきたら…

受診が必要

インフルエンザと診断されたら…

○インフルエンザは出席停止です。
熱が下がっても3日間は登校できません。
○必ず学校へ連絡してください。

休養が必要

うがい・手洗いをしっかりする
水分をしっかりとる
寒いと感じるときは、温かくして寝る
食事は、食欲に合わせる



こんな変化があったら病院へ！

- 症状が悪くなってきた
- 2～3日休んでも良くならない
- せきが長びく
- 下痢や腹痛の症状がでてきた



口の中、元気ですか？

4月に行った歯科検診から約半年たちました。
今のあなたの口の中はどうなっていますか？

むし歯の治療は
終わりましたか？



新しくむし歯になった歯
はありませんか？



痛むところや、具合の悪い
ところはありませんか？



毎日ていねいに歯を
みがいていますか？



もしも、具合の悪いところがあったら、冬休みに
歯医者さんで相談してみましょう。

「8020」(ハマルニマル)とは、「80才で自分の歯
が20本」という健康目標です。でも実際は4人に
1人しか達成できていないそうです。今の内から
大切にケアして、目標達成をねらいましょう！

11月8日いい歯の日

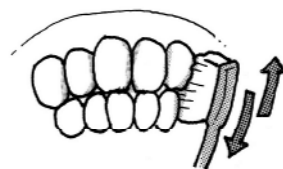
「みがき残しチェック」しています

11月8日は「いい歯の日」に合わせ、学校でも全員を対象に、給食後の「みがき残しチェック」を行っています。今、中学生が終了したところです。おうちでも、鏡を見ながらていねいに歯みがきをしてくださいね！

特にみがき残しが多かったところ&みがき方

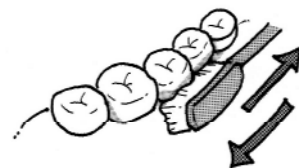
歯と歯のあいだ

歯ブラシをたてにして、
ブラシの横面をつかって
みがきます。



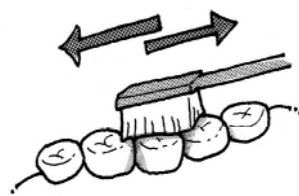
歯と歯ぐきのあいだ

毛先の横はじを、歯ぐき
にななめにあてて、みが
きます。



奥歯のみぞ

意外とみぞは深いです。
ブラシをこきざみに動か
してみがきましょう。



きき手の反対側はみがきや
すいけど、ききて側はみが
きににくいようです。時間をか
けてみがきましょう。

ストレスと上手につきあおう



こんなこと、ありませんか？

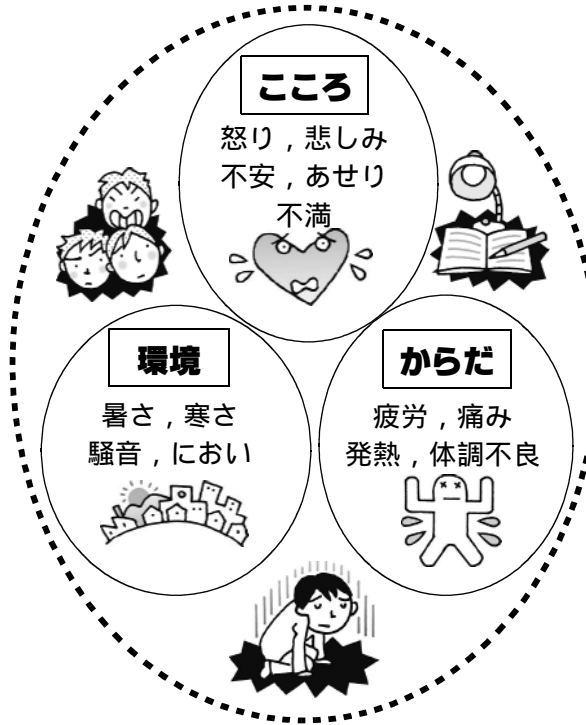
ストレスが原因で起こる症状は様々です

- イライラする
- いつも疲れている
- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- むやみに食べたくなる
- おなかの調子が悪い
- 楽しくない
- 自分だけ取り残された感じ
- みんなといるより1人でいたい
- 気持ちの浮き沈みがはげしい
- 前向きに考えられない



思いあたることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



どうすればいい？

ストレスを解消するための「3つのR」

Rest (休息)



からだを休め、ゆっくりできる時間を持ちましょう。疲れを感じる前に休むことが大切です。

Recreation (息ぬき)



「しなければならない」こと以外に、楽しめるものを見つけましょう。時間は短くても、気分転換の効果があります。

Relaxation (リラックス)



からだや心の緊張をほぐしましょう。腹式呼吸や軽いストレッチが手軽で効果的です。



ストレスの原因や強さは人によってそれぞれだったり、年齢や時期によってもちがうものです。でも、「ストレス」から逃げてばかりだと、ますます、そのストレスは強くなるばかりです。ストレスに立ち向かい、少しずつ解決していくことで、ストレスがなくなることもあります。例えば「勉強がストレス」だったら、こつこつと学習し、克服していくことで解決できますよね。ストレスのタイプを見抜き、どう向き合い解決していくかを、自分なりに考えていき、実行することも大切ですよ。



今シーズン大流行中！『RSウイルス感染症』に要注意！

RSウイルス感染症は、毎年10月頃から流行しはじめ、12～1月にピークになります。本年の患者数（小児科定点医療機関からの報告をまとめたもの）は、データのある平成16年以降、最多のペースで推移しています。

RSウイルス(感染症)の特徴は？

症状は、せきや鼻水、発熱などの上気道症状から始まります。

2～3週間後にゼーゼーという呼吸が続く（喘鳴）などの上気道症状が出てきます。重症化すると、呼吸不全・脳炎・心筋症など、気道・中枢神経・心臓の病変に進むこともあります。



RSウイルスは一度の感染では、終生免疫ができません。

そのため、一度かかっても感染します。2歳までにほぼ100%感染し、その後、感染するたびに少しずつ免疫ができてきます。

初めてかかった新生児や乳児、基礎疾患を持つ人は重症化しやすいです。

初感染では1～3%が入院が必要なほど重症化します。逆に健康な子どもでは重症化しにくく、健康な成人の場合は感染しても、少ししつこく感じる鼻かぜ・せき程度で終わります。



RSウイルス感染症の予防法は？

マスクの着用や手洗いが有効です。

飛沫感染と接触感染で広まります。接触感染への対応として、みんながつかうところ（ドアノブ、冷蔵庫扉など）を消毒用エタノールでふくことも有効です。



また、免疫がついてきた子ども・成人が感染すると、症状がひどくなくても、ウイルスをばらまくことになりやすくなります。鼻水やせきの症状があるときは、できるかぎり、マスクを着用しましょう。マスクは鼻までしっかりおおい、毎日清潔な物に取り替えましょう。

こんなときは病院へ

冬 + 喘鳴があり、鼻水が多い + 発熱は必ずしもない

冬期に、せきが強く、ゼーゼーと息苦しそうなおとき（発熱があるとは限りません）は、RSウイルス感染症を疑ってください。特に基礎疾患がある場合は早めに受診しましょう！



「RSウイルス感染症」という病名を初めて聞いた方も多いのではないのでしょうか？冬場に流行する感染症といえばインフルエンザが有名ですが、実はRSウイルス感染症がもっともやっかいで、しかも小児科医以外にあまり知られておらず、流行に歯止めがきかなくなっているそうです。そこで医療情報として今回、とりあげてみました。他にも今年はマイコプラズマ肺炎が流行しています。どの感染症の予防にも共通して言えることは、規則正しい生活の中で「睡眠」「栄養」「休養」をしっかりととり、「うがい」「手洗い」を行うことが一番の予防方法です。しっかり実行し、元気な冬を楽しみましょう！

今年もみんなそろってやります！

「お茶うがい」11月24日(木)からスタートします！