

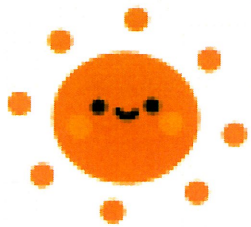
関岡小学校保健だより

いのち

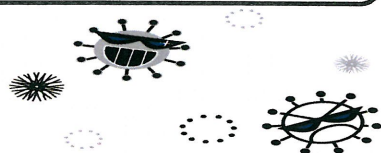
～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成24年10月31日

文責 穴沢友美



風邪ひきさんがちらほら...



わかあゆ祭にむけて懸命に頑張ってきた子どもたち。大きな行事をひとつつえ、緊張の糸がほぐれたからか、火曜日には、「鼻水があ〜」「熱が出ましたあ〜」「せきが出ます〜」といった症状を訴えるお子さんが多く見られました。学校では、“お茶うがい”と“各教室での加湿器の使用”を始めました。ご家庭でも“手洗い・うがい”にしっかりととりくむようお声がけをしていただくとありがたいです。

インフルエンザ予防をはじめましょう



1 インフルエンザの予防

1) ワクチン接種

最も有効な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。

2) 外出後のうがい・手洗い

3) 適度な湿度の保持

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い、適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

5) 人混みや繁華街への外出を避ける

やむを得ず外出をして人混みに入る場合には、マスクを着用することが望ましいです。

2 インフルエンザの診断・治療

具合が悪い場合には、早めに医療機関を受診しましょう。また、安静にして休養をとり、水分を十分に補給しましょう。

【診断】

通常インフルエンザ迅速検査薬を用いますが、インフルエンザに感染していても陽性となるのは約8割です。検査のタイミングが早過ぎても陽性率が低くなり、見逃されやすくなるので、発熱後12時間以上たってから検査を行うのが望ましいです。

【治療】

抗インフルエンザ薬があります。適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると十分な効果が見込めます。

* 内服薬（タミフル）

カプセル、またはドライシロップ（1歳以上）の経口薬。10歳以上の未成年には原則使用不可。1日2回、5日間続けて服用しなければなりません。

* 吸入薬（リレンザ、イナビル）

リレンザは1日2回、5日間の吸入、イナビルは1回4または8吸入が必要です。成人・小児ともに使用可能ですが、適切に吸入できない小児（9歳未満）の場合には注意が必要です。

* 点滴薬（ラピアクタ）

2010年に登場した新しい薬です。服用、吸入が難しい乳幼児から成人まで服用でき、1回約15分、病院内での点滴静注で投薬が完了します。

A型・B型ともに有効です。

【注意】

小児、未成年者では、インフルエンザにかかるとにより、急に走り出す、ウロウロ徘徊するなどの異常行動を起こす恐れがあるため、自宅において療養する場合、少なくとも2日間はひとりにならないようにしましょう。

【登校基準】

ウイルスの排出期間は、感染防止のために十分な隔離の期間が必要です。登校の基準は、『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼稚園・保育所は3日）を経過した後』となっています。

校内持久走記録会事前身体調査について

本日、校内持久走記録会における身体調査を配付いたしました。11月6日（火）の提出となります。よろしくお願いいたします。

