

保健だより 12月

高岡市立戸出西部小学校

今年も残すところ、あとわずかとなりました。年末年始は楽しい行事がたくさんありますが、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。お子さんが体調を崩したりけがをしたりしないように気を付けて、冬休みも元気に過ごせるようご家庭での健康管理をよろしくお願いします。

そろそろインフルエンザの季節です。感染予防はしっかりと！

高岡市内の小学校では、インフルエンザによる欠席者が増えてきたところもあります。本校の先週の欠席状況は、発熱や頭痛、腹痛などの症状による欠席者が1日数名ほどですが、今後、欠席者が増えることも予想されます。次のことに注意して、家族ぐるみでインフルエンザの感染予防に努めてください。

- 流行前にワクチンを接種する。
- 咳エチケットを守る。
- 外出後は手洗い等を行う。
- 室内の湿度を適度（50%～60%）に保つ。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける。
- 人混みや繁華街への外出を控え、外出する際はマスクを着用する。

学校保健委員会を開催しました

12月7日（木）学校医の山岸孝広先生をお迎えし、PTA会長さんをはじめ役員の方にもご出席いただき学校保健委員会を開催しました。今回は学校医の山岸孝広先生に「アレルギー性鼻炎治療の最前線」と題してご講話をいただきました。内容の一部をご紹介します。

テーマ 「西部っ子の心と体の健康づくり」

・講演 講師 山岸 孝広 先生

演題「アレルギー性鼻炎治療の最前線」

アレルギー性鼻炎の治療について 現在①～③の治療があります。

- ① アレルゲンの回避・・・スギ、ダニなど
- ② くすり・・・飲み薬、点鼻薬など
- ③ 手術・・・鼻を通す手術、神経を切断する手術

新しい治療方法として

④アレルギー免疫療法・・・スギエキスやダニエキスを体に取り込む治療法。症状を抑えるだけでなく根本から治したい方へ治癒が期待できます。現在、投与方法が違う2種類の方法があります。

- ・皮下免疫療法・・・皮下に注射して投与。
- ・舌下免疫療法・・・舌の裏に薬を垂らして投与する。液体と錠剤がある。1～5分間、口にふくんで飲み込む。最初は少ない量から徐々に増やしていく。3年以上続けることで効果が期待できる。適応年齢は12歳からで、数年以内に適応年齢が拡大する予定。

※アレルギー症状がづらい人は、学校医の山岸先生や専門医の先生に相談してみてください。

