

保健だより 1月



高岡市立戸出西部小学校

新しい年が始まりました。3学期は学年のまとめの大切な時期です。学校では、子供たちが心身ともに健康で充実した学校生活を送れるよう、昨年に引き続きインフルエンザや感染性胃腸炎などの予防を徹底していきたいと思えます。ご家庭でもお子さんの体調管理をよろしくお願ひします。

1月の保健目標 インフルエンザやかぜを予防しよう！

県内は、昨年12月からすでにインフルエンザの流行シーズンに入っています。本校では、インフルエンザの罹患者がいませんでしたが、例年、年明け以降急激に患者数が増加する傾向があることから、十分な注意が必要です。学校では手洗い・うがいの徹底に努めていますが、ご家庭でも次のことに注意して、家族みんなで感染予防に努めましょう。

予防のポイント～感染予防の徹底、感染拡大防止のお願い～

- うがいと手洗いを徹底しましょう。
- インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度おさえ、重症化を予防する効果があるとされており、高齢者の場合は、予防接種法上の定期接種の対象となっています。
- 十分な睡眠やバランスのよい食生活など、健康的な生活を心がけましょう。
- 家族や周りの人にうつさないために、せきエチケットを徹底しましょう。
 - ・せきやくしゃみがでそうなときは、ティッシュ等で鼻と口を覆い、周りの人から顔をそらしましょう。
 - ・せきやくしゃみが続くときはマスクを着用しましょう。
- 急な発熱やせき等の症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。
- 乳幼児や高齢者、妊娠中の方、基礎疾患（呼吸器疾患、慢性心疾患など）をお持ちの方は特に注意が必要です。日頃からかかりつけの医師と相談しておきましょう。
- インフルエンザにかかったら、無理をせず、登園や登校、出勤をひかえるようにしましょう。

インフルエンザは、感染した方のくしゃみや咳に含まれるウイルスを介して他の人に感染します。発症後48時間以内に適切な抗インフルエンザウイルス薬を服用すれば、症状の重症化を抑えられます。また、インフルエンザの流行シーズン前にワクチン接種を受ければ、感染しても症状は軽くて済みます。予防接種後に接種部位の痛みや発熱などの副反応が起こることがありますが、通常は時間の経過とともに症状はなくなります。副反応が長期間続いたり、接種後に体調が悪くなったりした場合は、まず接種した医師や高岡市健康増進課(0766-20-1349)にご相談ください。

《 1月の行事予定 》

- | | | | |
|--------|------------------|--------|---------------------|
| 10日(水) | 身体計測・視力検査(特支・1年) | 16日(火) | 身体計測・視力検査(5年) |
| 11日(木) | 身体計測・視力検査(2年) | 17日(水) | 身体計測・視力検査(6年) |
| 12日(金) | 身体計測・視力検査(3年) | 29日(月) | 半日体験入学
(来年度就学児童) |
| 15日(月) | 身体計測・視力検査(4年) | | |