

ほけんだより11月

寒さがだんだん厳しくなり、山もだんだん色付いてきました。高等部のみなさんは実習の時期となりましたね。学校は少し寂しい期間が続きますが、成長した姿で戻ってきてくれることを楽しみにしています。
 ~福井南 特別支援学校 保健室~

11月の保健目標 は 歯みがきを正しくしよう

11月8日はいい歯の日です。10月に歯科検診がありましたが、みなさんの結果はどうでしたか？むし歯があった人は早めに治しましょう。

11月から12月にかけて、ほとんどのクラスで2回目のカラーテストを実施します。前回よりも結果が良くなるように、ていねいな歯みがきを心掛けましょう。

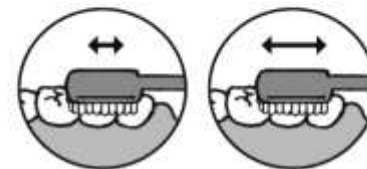


あなたの歯みがき再チェック! おさらいミニクイズ



Q1 歯ブラシの動かし方は？

A: 小さざみに動かす
B: 大きく動かす



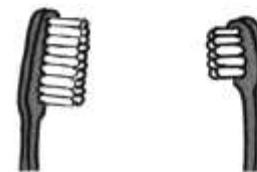
Q2 みがくときの力の加減は？

A: できる限り強く
B: 力を入れずに軽く



Q3 歯ブラシ(ヘッド)のサイズは？

A: 大きめのものを選ぶとよい
B: 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

A: 毛先が開いてきたとき
B: 半年くらいたったとき



答え: Q1...A、Q2...B、Q3...B、Q4...A

おうちの方へ ー百日咳についてー

10月中旬に、中学部で百日咳の感染者が出ました。健康観察で咳症状の児童生徒も多くなっています。咳症状が長引いている場合、必要に応じて、医療機関を受診する際にその旨を伝えていただければとおもいます。

百日咳ってどんな病気？

百日咳は、コンコンと激しく咳き込み、次にヒューという音で息を吸う、苦しい咳の発作が日に何度も繰り返される病気です。最初は軽い風邪症状からはじまり、1～2週間過ぎた頃から咳が激しくなり、短い間隔で連続的に出るようになります。

有効な抗菌剤を5日間服用することで、感染力を著しく弱めることができます。そのため、百日咳と診断された場合、『特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬両方が終了するまで』出席停止となります。

また、百日咳の検査はインフルエンザなどと同様に、鼻の奥に細い綿棒を挿入する培養検査や、血液検査がありますが、結果が出るのに1週間程度かかります。



予防や対応は？



百日咳は、百日咳菌感染した人の咳による飛沫を吸い込むことでうつる「飛沫感染」や、手を介した「接触感染」によってうつります。咳をしている人はマスクをして他の人にうつさないための配慮が必要です。

なお、百日咳は「百日咳・破傷風・ジフテリア」の3種混合ワクチンまたは「百日咳・破傷風・ジフテリア・ポリオ」の4種混合ワクチンの接種で予防ができます。お子様のワクチン接種歴をご確認ください。

以下のような百日咳を疑う症状があったら医療機関へ！

- 咳が続いている。
- 咳がひどく、夜よく眠れない。
- 咳込んで、吐いてしまう。
- 咳がひどく、顔に点状出血斑がみられる。



百日咳にかかったら…

百日咳にかかった人は学校を休み、抗菌薬できちんと治療し、通院以外は外に出ないようにします。次の点に注意してください。



咳をしている人はマスクをする。



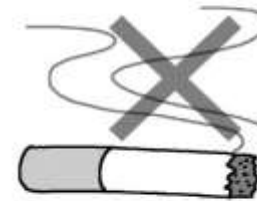
咳をするときはティッシュ等で口をおおう。



室内はよく換気をする。室温は20℃位に保ち、湿度にも注意する。



手に菌がついているかもしれないので、手はよく洗う。



咳を誘発しやすいものは避ける（タバコ、粉末を生じやすいもの、ほこり、冷氣等）。