

ほけんたより12月

12月の保健目標
姿勢を正しくしよう

ひに日に寒くなってきて、いよいよ冬到来を感じますね。12月は、いよいよ文化祭本番です。
保健室にいると、練習している声がよく聞こえてきます。練習の成果を十分に発揮できるよう、体調を整えましょう。

福井南特別支援学校 保健室

あなたは、どんな座り方をしていますか？

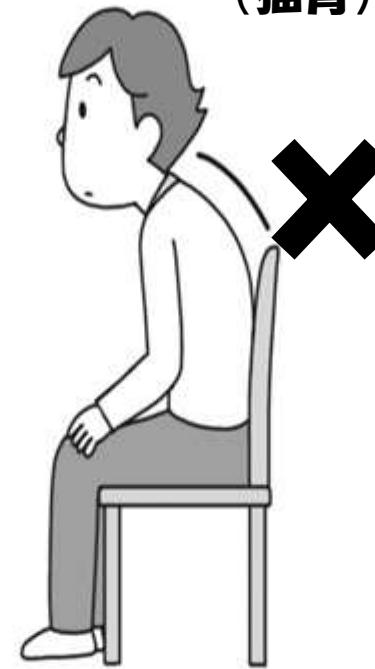
授業を受けているとき、食事をしているとき、みんなはどんな姿勢をしていますか？廊下を歩いていると、教室で背筋や腰が曲がっている人を見かけます。自分の普段の姿勢をチェックしてみましょう。



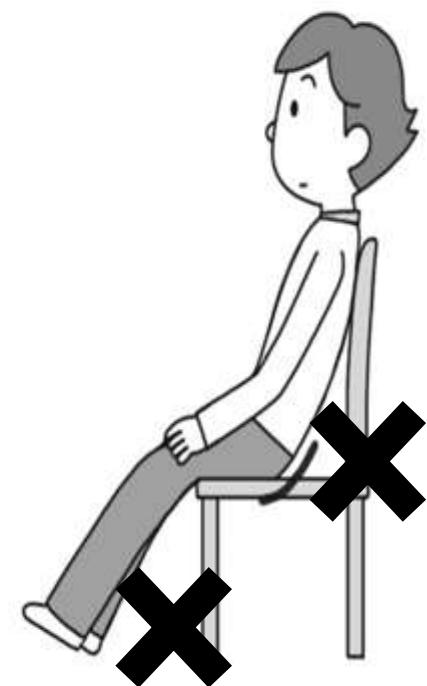
○ ただしそう
正しい姿勢



✗ せすじま
背筋が曲がっている
(猫背)



✗ こしま
腰が曲がっている



おうちの方へ 一水痘(水ぼうそう)についてー

水痘はどうやってうつるの?

水痘(水ぼうそう)は、水痘・帯状疱疹ウイルスに初めて感染したときに起こる病気です。赤い小さな発疹が身体にでき、水ぶくれになって膿を持ち、最後はかさぶたに変化します。脳炎などの重い合併症を起こしたり、免疫の弱い子どもでは命に関わる場合もあり、注意が必要です。

咳や鼻水などのしぶきによる空気感染・飛沫感染を中心ですが、水ぶくれの中にいるウイルスで接触感染することもあります。このウイルスの感染力は強く、初めの発疹が出現する1~2日前から、全ての発疹がかさぶたになるまでの間、他の人への感染が起こります。そのため、水痘と診断された場合、『すべての発疹がかさぶたになるまで』出席停止となります。

水痘が治った後も、このウイルスは体内にすみつき、免疫が落ちたときには、帯状疱疹の原因にもなります。



水痘の予防について



水痘の予防にはワクチン接種が有効です。水痘にからなくなる、仮に感染したとしても軽く済むなどの効果が期待できます。

ワクチンの接種は1歳から受けことができ、2014年10月から1~2歳児を対象に定期接種になりました。

11月中旬に、水痘(水ぼうそう)の感染者が出ました。身体に発疹や水ぶくれが出た場合、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。

水痘が治るまで

- ① 「虫さされかな?」程度のぶつぶつができる。初めは痒くないが、徐々に痒くなり、数がどんどん増える。



ぶつぶつの様子○はじめは虫さされかな?という程度のちいさいぶつぶつ。

- ② 次の日になると、さらに痒みが増す。ここでかくと、かいたところからバインキンが入るおそれがある。



ぶつぶつの様子○大きくなって水ぶくれになる。熱が出ることもある。

- ③ 4~5日たつと、初めにできたぶつぶつはかさぶたになる。痒みはあるが、かさぶたをはがさないようにする。



ぶつぶつの様子○できたばかりのぶつぶつと、かさぶたのぶつぶつが両方。

- ④ 1週間すぎると、かさぶたが自然にとれてくる。これが治った証拠で、医師の診察後、登校が可能になる。



ぶつぶつの様子○ぶつぶつが治ってもウイルスは体内に生涯潜伏する。