



平成30年2月 9日
調布市立緑ヶ丘小学校
保健室

暦の上では、春になりましたが、今年は雪も降り積もり、まだまだ、例年よりも寒い日が続いています。ニュースなどで、インフルエンザの患者が過去最多というのを目にするようになっており、調布市内でも学級閉鎖が相次いでいます。十分な睡眠と栄養をとって体力を落とさないように気をつけましょう。

インフルエンザ情報

緑ヶ丘小学校では、2学期末より数人ずつの感染がありました。今週に入り、お知らせしました通り5年2組で学級閉鎖をしました。それ以外の学年では、数人罹患している人がいる状況です。今、かかっている人はインフルエンザB型がほとんどです。

インフルエンザは、感染力がとても強いウイルスです。予防接種をしていて、軽く済んでいる場合もあるようですが、人によって症状が強くなることもありますので、体調が「おかしいな」と、思ったら無理せず、受診しましょう。（受診の際にも、マスクをつけ、手洗いうがいをしっかりしましょう。）

今年は、インフルエンザA型とB型の両方がかかっている人も多くいます。違う型のインフルエンザにかからないように、気をつけましょう。

うがい・手洗い・水分補給

うがい・てあらい・すいぶんほきゅう

かんそうじています…冬も水分を



インフルエンザの予防でここ数年、手洗いうがいに合わせて、水分補給という言葉が耳にするようになりました。なぜ、水分補給が良いかというと、乾燥している時期はのどに入ってきた細菌やウイルスを体の外に出すための繊毛運動が、乾燥のためスムーズにできなくなるのです。これは、冬の冷たい空気の下にいるとのどを痛めたり、風邪を引きやすくなったりすることと関係しています。それが、体の中から水分を補給することで、繊毛が正常に働くようになるそうです。部屋の過湿をすることと、冬は水分をあまり取らなくなるので、少し意識して体の中もしっかり過湿しましょう。

かふんしょうたいさくたいじょうぶ

花粉症対策大丈夫？

花粉症が気になる季節になりました。今年の花粉が飛び始めるのは、2月中旬頃から。花粉の量は平年並みといわれていますが少なかった昨年に比べると、多くなると予想されています。花粉症である人は、症状が強くなる前に病院に行きましょう。

初めて花粉症になった人は、風邪かな？とってしまうこともあります。くしゃみや鼻水や頭痛が続いている高熱が出ない。目にかゆみ・充血がある。かぜの強い日や外にでると急にくしゃみや鼻水が始める。といった症状があれば、花粉症かもしれません。病院にいて相談してみましょう。



がんか おはなし 眼科のお話

昨年度より、4年生の希望者に色覚検査をすることになりました。

色覚異常というのは、男性では5%、女性でも0.2%の人にあるそうですが、その半数の人が色覚異常に気がつかずに過ごしているそうです。

色覚検査は、平成15年から学校での定期検査の項目から外れていましたが、就職などの際に色覚異常がわかり希望の職に就けなかった。という人が検査をしなくなって10年がたち出始め、一昨年度の学校保健法が改正の際に、希望者については学校でも検査を実施していく事になりました。

赤や黄色で書かれた黒板の文字がしっかり見えていますか？お子さんの色の見え方が、なんだかおかしいかな？など、何か気にかかることがありましたら、早めに眼科へ相談してください。学校では、4月の保健調査に色の見え方が気になるという項目に〇をした方には、学年を問わず検査の希望を確認しています。色覚異常は、治療して治すことができませんが、自分の見え方が違うことがわかっていれば、周りも配慮することができますし、職業選択の際にも戸惑うことが少なくなると思います。学校では、黒板にチョークで書く時には、読みやすいように色を配慮するなどしているところですが、何かありましたら学校までお知らせください。