

小田北生の健康と幸せを願う、ほけんだより

HAPPY CHILDREN

寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。もうすぐ冬…。風邪をひいてマスクをしている人を多くみかけます。3年生からは「夜遅くまでテスト勉強、頑張った」という声も聞かれます…。

2014年11月号
尼崎市立小田北中学校 保健室
ようごきょうゆ うしだ
養護教諭 丑田 幸子

インフルエンザシーズンに向けて準備しよう

日に日に寒くなってきましたね。もう冬も目の前です。気温が低く空気が乾燥するこの季節。私たちにとっては厳しい季節ですが、風邪・インフルエンザウイルス達にとっては最高の季節です。いよいよ、風邪・インフルエンザのシーズンに近づいてきました。

もうすでに、他市ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖をしている学校も出てきています。尼崎市では、まだインフルエンザの目立った流行はありませんが、例年12月から3月にかけて全国的にインフルエンザが流行し、1月から2月がピークとなっています。今から感染予防対策をしましょう。

インフルエンザの予防接種はもう済みましたか？

医療機関でのインフルエンザの予防接種は、例年10月の下旬より行われます。

私も予防接種を子どもと一緒に受けてきました。「今年は絶対に風邪をひかない！」という目標を立てています。(達成できるかな!?)

予防接種を受けてからインフルエンザに対する免疫力がつくまで2週間程度かかり、その効果は5か月間くらいとされています。

本格的に流行する1月には間に合うように、遅くとも12月中旬までに予防接種を済ませましょう。

特に受験生である3年生。ぜったいに予防接種を受けておくこと！

試験当日、インフルエンザにかかってしまうという最悪な事態……。そのリスクは予防接種を受けることで、ぐんと下がります。

インフルエンザ予防の5か条

一、予防接種

発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。

二、外出後の手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに。

三、湿度を50～60%にキープ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

四、休養と栄養

抵抗力を高めるために必須です。

五、人ごみを避ける

混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう。



保護者の皆様…PTA メールの登録はお済みですか？

インフルエンザなどの感染症の流行状況や、学級閉鎖などの情報をPTAメールで配信します。その他、気象警報・行事などの情報も配信していますので、登録がまだというご家庭は、ぜひ登録をお願いします。

(登録方法)

- ① 次のメールアドレスに空メールを送る。
odakita-pta@ktaiwork.jp
- ② 「(odakita ML)によるこそ！」という件名のメールが届きます。これで登録OKです。



この季節…夕方から夜間にかけての夜道に気を付けて

日が短くなってきました。夕方5時頃にはもう真っ暗です。最近、みなさんから「塾の終わる時間が夜11時」と聞くこともよくあり、そんな遅い時間に中学生が外出していることに不安を感じます。夜道は、交通事故・犯罪に巻き込まれる危険性が高まります。以下のことを心がけてほしいと思います。

・部活動などの帰りには、明るく人通りの多い道を通り、集団で帰るようにする。小田北校区は特に工場などが多いため、助けを呼んでも聞こえない恐れもある。遠回りしてでも、家が建ち並んでいる通りを選ぶようにする。

・夜道は自動車や自転車から見えやすいように、白っぽい服や光るものを身に着けておく。(最近、デザインのいい反射板のキーホルダーが売っている。よく反射するため、歩行者がいることが遠くからでもすぐにわかる)

自転車に乗るときは、早めにライトをつけておく。自分自身が交通事故の加害者になることもある。お互いに見えやすいようにする。

・防犯ブザーを持っておく。
(最近では100円ショップにも売っている)

・知らない人に手をつかまれたり、不審な人に声をかけられたら「警察が来た!」「火事だ!」など、相手が一瞬びっくりするような言葉を大声で叫び逃げる。

