



平成 30 年 2 月
姫路市立花田小学校
保健室

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われ、1～3月はあつという間に過ぎてしまいます。今の学年でやり残したことがないように、1年のまとめをしっかりとしましょう。3学期も残り 2 か月です。インフルエンザが流行っていますが、よく食べよく眠り、手洗いうがい等の予防をしっかりと行い、インフルエンザに負けない強い体を作りましょう。

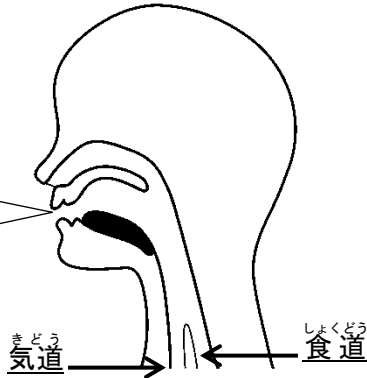


からだ もんぱん ★のどは体の門番★

風邪をひくと、のどがイガイガしたり痛くなったりと、のどに症状が出る場合があります。ひどくなると食べ物を飲み込むことができなくなるほど痛いことも。

のどの奥でどうなっているの？

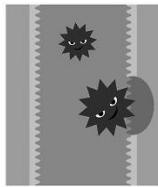
のどの奥は、空気が通る「気道」と食べ物が通る「食道」に分かれています。また、声を出すための「声帯」があります。



どうしてのどが痛くなるの？

のどは空気や食べ物といっしょに様々な細菌やウイルスが入ってくる最初の場所です。そのため、のどには細菌やウイルスと戦うための仕組みがあります。

のどを傷つけられると、戦うために血液が集まるため、のどが腫れ、痛みが出ます。のどが痛い時は体が戦っている時なのです。



のどの痛みを防ぐにはどうしたらいい？

のどが乾燥していると、細菌やウイルスが攻撃しやすくなってしまいますので、のどをうるおすことが一番です。

うがい

のどをうるおすだけでなく、のどについた細菌やウイルスを洗い流します。

マスク

外の冷たい空気からのどを守るだけでなく、吐く息の湿気でのどをうるおすことができます。

保護者のみなさまへ

インフルエンザ まだまだ流行中です。



花田小学校では1月第3週をピークにようやく流行が落ち着いてきたように感じます。ですが、市内ではまだまだ学級閉鎖が後を絶ちませんし、全国的にも警報レベルの流行が続いています。厚生労働省の発表によると、インフルエンザの患者数は1999年の統計開始以降、過去最多となったそうです。また、12月末から1月にかけてのインフルエンザウイルス検出状況はA型B型がほぼ同数で、複数の型のウイルスが同時に流行していることが、今回の大流行につながったとみられています。

花田小でもA、Bどちらの型も混在している状態なので、再度、別の型にかかる可能性も否定できません。また、今年インフルエンザにかかった児童の様子を聞くと、微熱が続くだけでインフルエンザの特徴である高熱が出なかったという話をよく聞きます。なので、発熱があった場合は念のため病院を受診していただくことと、1日で熱が下がっていても、体が回復するまで無理せずしっかり休んでいただくことをおすすめします。

免疫力が下がっている時は、インフルエンザに限らず、さまざまウイルスに感染しやすくなります。まだまだ寒い日が続きますので、引き続きお子様の体調管理にご協力をよろしくお願いたします。

インフルエンザ出席停止期間について（再掲）

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。具体的な期間については下記を参考にしてください。

（例1）発症翌日に解熱した場合

発症当日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内なので登校不可	発症後5日以内なので登校不可	登校可能

（例2）発症後2日目に解熱した場合

発症当日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内なので登校不可	登校可能

※熱が出た場合は無理をせず、翌日までおうちで様子をみてください。インフルエンザの流行時期でしたら、受診をし、医師の指示を仰いでください。
※感染拡大防止にご協力をお願いいたします。