

ほけんだより2月号

平成24年2月3日

徳島県立池田支援学校美馬分校

暦の上では春が近づいていますが、冬は今が本番とばかりに、厳しい寒さが続いています。1月があつという間にすぎて、もう2月です。インフルエンザも流行期に入り、感染性胃腸炎も流行ってきているようです。手洗い・うがいをきちんとし、元気に登校してほしいと思います。

感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)にご注意を！！

1月中旬から徳島県内の小学校において感染性胃腸炎の集団発生がありました。ご家庭でもお子さんの体調に気をつけていただき、いつもと様子の違う場合や腹痛、吐き気などを訴えた場合は、医師の診察を受けていただければと思います。学校での集団発生等をさせないため、御協力をお願いいたします。

症状	嘔吐・下痢・腹痛・悪心・発熱等の胃腸炎症状
感染経路	飛沫感染・経口感染 (嘔吐物の処理中に感染することがある)
潜伏期間	1～2日程度。発症後1週間は糞便や嘔吐物にウイルスを排出している。
経過	2～3日程度で改善するが、脱水症状が多いと生命に関わることもある。 (水分をよく摂り、消化のよいものを食べる)

【お願い】*嘔吐物の処理についてのポイント*

- ①処理をする前に、マスク・ビニール手袋をつける。
- ②嘔吐物を新聞紙などで、ビニール袋に入れ、密封する。
- ③嘔吐物の触れたところ(場所など)を消毒する。



500ミリリットルのペットボトル1本に、ペットボトルのキャップ1-2杯の漂白剤を入れ、水を合わせたもので大丈夫です。

- ④嘔吐物処理に使ったマスク・ビニール袋・ぞうきんなどは廃棄にするか、十分に消毒する。
- ⑤嘔吐物処理後は、必ず石けんと流水で、十分に手洗いをする。

今から対策!!花粉症!! ~早めの対処を~

花粉 ヤダ 花粉 ヤダ 花粉 ヤダ



「まだ2月やし…」 「花なんか咲いてない」 など思っていますか？

そう考えるのも無理はありませんが、症状が重い場合は1月ごろから始めることもあるそうです。鼻水やクシャミが出るけど、病院で「風邪やインフルエンザではない」と診断されたら、早めに耳鼻科に行って、医者にご相談するなど、今から花粉症対策を立てておきましょう。花粉症シーズン到来の前に自分に合った対処法を見つけておきたいですね。

2012年日本全国花粉飛散予測

花粉症原因植物の花粉カレンダー

花粉症原因植物	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ (スギ科)												
ヒノキ、ネズ (ヒノキ科)												
シロカバ オオバヤシャブシ (カバノキ科)												
コナラ、クリ (ブナ科)												
イチョウ (イチョウ科)												
ケヤキ (ニレ科)												
アカマツ (マツ科)												
オリーブ (モクセイ科)												



*春は主にスギを中心とした「木」の花粉が多いようです。

☆ 2月1日～7日 ☆ 生活習慣病予防週間

「高血圧」「がん」「糖尿病」といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は幼少期からの生活習慣との関係が深く、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。中でも糖尿病死亡率に関しては、本県は1993年から14年連続でワースト1位を記録しており、07年にワースト7位になりましたが、08年からワースト1位に逆戻りしています。

この機会に、今までの生活習慣を振り返り、ずっと健康でいるためにはどうすればいいのか、御家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか？