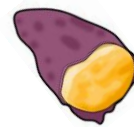
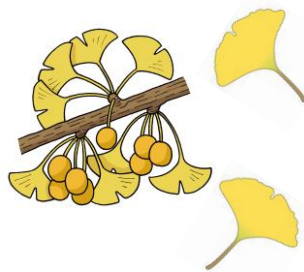


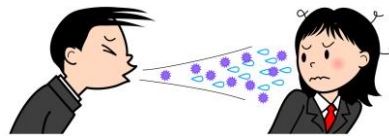
ほけんだより

11月号



朝晩の寒暖の差があり、最高気温と最低気温の差が10℃以上ある日や、日によっても気温の変化が激しくなっています。とても体調を崩しやすい時期になります。着る物で温度調整をはかりながら、しっかりと休養と栄養を取り、これからの季節をのりきりましょう！

感染症に注意！！



インフルエンザや感染性胃腸炎が流行る季節になりました。今年は、マイコプラズマ肺炎の流行も聞かれています。寒暖の差も激しく体調を崩している生徒も多く見受けられます。朝から体調がすぐれないときや、咳や微熱等の症状がでているときは、無理をせずに自宅で療養しましょう。症状がある場合は、早めに受診をしましょう。無理をして登校することで、他者への感染や、自身の症状の悪化につながります。

マイコプラズマ感染症



感染経路: 飛沫感染(咳やくしゃみ)、接触感染(唾液等がついた手指などから)

潜伏期間: 2~3週間

症状: 頑固な乾いた咳(夜間が多い)、軽い発熱

治療: マイコプラズマに効く抗生物質(普通の抗生物質は無効)

⇒咳の風邪と判別が難しいため、悪化してマイコプラズマ肺炎になっていることもある



潜伏期間が長いので、その間に第三者に感染をさせていることになります。マイコプラズマはそれほど強い感染力をもちません。しかし、地域により流行するのは、この潜伏期間の長さが関与しているといわれています。

出席停止期間: 病状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

インフルエンザ



感染経路: 飛沫感染(咳やくしゃみ)、接触感染(唾液等がついた手指などから)

潜伏期間: 平均2日間

症状: 38℃以上の突然の発熱、関節痛、全身倦怠感など

治療: 抗インフルエンザウイルス薬



発熱時に使用する解熱剤には十分注意をしましょう。副作用(特に小児は脳炎や脳症、成人はらい症候群)があると報告されているため、アスピリン(バファリンA)・ロキソニン・ボルタレン・ポンタールは避けましょう！！使用可能な解熱剤は、カロナール(成分はアセトアミノフェン)が一般的です。

出席停止期間: 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで





インフルエンザ 予防接種について

現在、香港A型が流行っている
ようです。相模原市では、10月
上旬に学級閉鎖となりました。

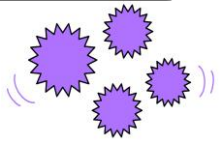
インフルエンザ予防接種の種類: これまでは、3価(A型2株+B型1株)でしたが、2015年から4価(A型2株+B型2株)になりました。毎年流行りそうなウイルス株を予測して製造してきましたが、それでは近年の流行がカバーできないということで4価になりました。



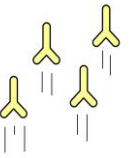
インフルエンザ予防接種の時期: 例年インフルエンザは、12月から2月の寒い時期に流行のピークを迎えます。インフルエンザウイルスは低温乾燥を好み、寒い時期はウイルスが増殖しやすい環境にあります。10月から予防接種を始めている医療機関が多いですが、今年は少し早めに流行を迎えるかもしれません。

インフルエンザ予防接種の価格: インフルエンザ予防接種は自由診療のため、価格は医療機関によって違います。早めに医療機関に問い合わせてください。

*安くても効果はおなじです。



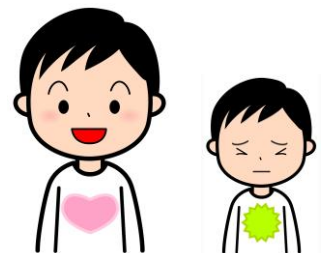
インフルエンザ予防接種の効果期間: 接種してからインフルエンザウイルスの抗体ができるまでに2週間程度の時間を要し、その後、抗体は徐々に減っていきながら半年程持続するといわれています。半年間持続といっても、抗体は減っていきますので、早めの接種は予防対策としては有効ですが、抗体が減ってきたときに不安が残ります。受験生は、受験日も考慮し医師と相談しながら接種する時期を考えてください。



インフルエンザは予防接種をしたからといって、絶対かからないわけではありません。かかりにくい、かかったときに軽い症状ですむというのが予防接種の利点になります。



ポジティブワードを使おう！！



「ポジティブワード」を使おうということは、「ネガティブワード」を使わないようにしようということに置き換えられます。しかし、「ネガティブワード」を使わないようにしようとすると、<ネガティブ>という部分に意識がいき、「ネガティブワード」探しに傾いてしまいます。同じ事をしていても「ポジティブワード」を使うことに意識をおいていると、出てきた「ポジティブワード」を認め合い、使い方の工夫をするようになるそうです。考え方、捉え方次第で、別の意味に聞こえてきます。日常のなかで「ポジティブワード」を使うのは、なかなか難しいことかもしれませんが、意識しながらやってみると、その後の行動が変わってくるかもしれません。是非、使ってみましょう！

例: ありがとうございます・助かります・感心しました・感激しました・次も頼みます・とても良いと思います……

「テストで悪い点をとった」⇒「のびしろのある点数」

「あの子、暗いよね」⇒「あの子いつも落ち着いていて、聞き上手だよ」などなど