

# ほけんだより



赤阪小学校

保健室

H29.2.3 No.12

裏面：おうちのかたへ（インフルエンザ・B型肝炎ワクチンについて）



**インフルエンザ**  
**けい 警 報**  
はつれいちゅう  
**発令中!**



現在、赤阪小学校ではインフルエンザA型が流行しています。

これからは、B型（主に腹部症状）も流行りだしてきます。油断せずに、自分でしっかりと予防をしていきましょう。

## 今日は節分！おにもウイルスもおいはらえ！

～節分ってどういう意味？～

節分という漢字は、「季節を分ける」と書きますね。季節の分かれ目は、立春、立夏、立秋、立冬のことです。その前日が、節分と呼ばれています。季節は、「春夏秋冬」と書くように、一年の始まりは「春」になります。その春の始まりが、立春です。一年の最初、お正月に送る年賀状にも、「新春」とか「迎春」と書きますね。

大切な一年の始まりである「春」の前日の2月3日に、「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いのない一年になりますように」との願いをこめて、一年に一度、節分をこの時期に行うのです。



**鬼は外**  
**福は内**



健康守り隊

## かぜ予防レンジャー！！

あなたは、どのレンジャーになれる？！

×バイキンバリア部隊×			
<b>手あらいピンク</b> 	あわあわ手あらいでバイキンをやっつけろ！レンジャーいちのきれい好き、せっけんがあいぼう。	<b>うがいブルー</b> 	体の中にバイキンは入れないぜ。ぶくぶく・ガラガラ、レンジャーいちのにぎやか好き。
<b>マスクレッド</b> 	せきやくしゃみをシャットアウト！レンジャーの守りのかなめ。でも、顔の半分が見えない。	<b>かんきホワイト</b> 	バイキンなんてさようなら、教室にさわやかな風と幸せを送りこむハッピーなやつ。

## てあらいの正しいしかた、してる？

みなさんの手あらいのようすを見ていると……あれ？そのあらいかたでは…とすることがあります。さいきんやウイルスは、手のしわやつめの間にたくさんついていきますよ～！

### ☆☆これが正しいあらいかた☆☆

<p>①おわがい！のポーズ 手のひらをあわせるよ</p>	<p>②かめさんのポーズ 手のこうをあらうよ</p>	<p>③さんかくお山のポーズ ゆびの間をあらうよ</p>
<p>④おおかみのポーズ つめのよこれをとるよ</p>	<p>⑤バイクのポーズ おやゆびをあらうよ</p>	<p>⑥つかまえた！のポーズ 手首もしっかりね</p>

「きれいなはんかち」でぶくのをおわすれなく～～～

# インフルエンザについて

## 気温と湿度の調整を！！

インフルエンザウイルスは、低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空气中を漂っています。換気はもちろんですが、**加湿器などで室内の適度な湿度(50~60%)を保つ**ようにしましょう。加湿器がない場合は、洗濯物や濡れタオルを干すことも効果的です。また、寝ている間は乾燥しやすいので特に注意が必要です。

## いつもより念入りに健康観察を！



毎年、インフルエンザの診断を受けた子の共通点として、体のだるさ・発熱の他に、咳・頭痛の症状がみられます。発熱当初は37度台でも、数時間で高熱になることがあります。登校前、いつもと様子が違う時は、検温をしていただき、37度以上や、平熱より1度以上高い場合は、おうちでの休養、また早めの病院受診をお願いいたします。

**\*お願い\*** 感染拡大防止のため、咳の症状がある場合は、マスクを着用しての登校をお願いします。

## <インフルエンザと風邪の違い>

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛 せき・のどの痛み・鼻水など	のどの痛み・鼻水・鼻づまり くしゃみ・せき・発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
発症の部位	強い倦怠感などの全身症状	鼻・のどなど

かぜの症状とは違って重症だなと感じたら、早めに医療機関を受診してください。



# B型肝炎ワクチンの接種はお済みですか？

## B型肝炎って…？



B型肝炎は感染症です。B型肝炎ウイルス（HBV）は、ウイルスに感染している人の血液、または体液を介して感染します。感染経路は主に、HBVに感染している母親から、生まれた子供への感染（母子感染：垂直感染）と、それ以外による感染（水平感染：性交渉、ピアスの穴あけや入れ墨などで器具を適切に消毒せず繰り返し使用した場合、注射器を共用し麻薬などを注射した場合）があります。

近年では、若い年齢層を中心に、B型肝炎報告数が多くなってきており、性感染症としてB型肝炎を考慮する重要性を示していると思われます。また、B型肝炎は、感染して急性（一過性）で終わる場合と、感染が持続する「キャリア」と呼ばれる状態になる場合があります。一部の人は肝硬変や肝がんになります。ただし、**ワクチンを接種することで、体内にB型肝炎ウイルスへの免疫を獲得することができます。**

## 村では、ワクチンの費用助成が出来ます！！\*期限付きです、お早めに！

千早赤阪村では、昨年10月より平成28年度に定期接種対象外の0~小学6年生までの子どもを対象に、任意接種（保護者の方がお金を出して受ける予防接種）の費用助成を行っています。**接種は3回で、1回あたりの助成額は上限5000円**です。（近隣医療機関は助成金額内の所が多いですが、事前にご確認ください）



この制度は、**今年9月までの期間限定**のため、対象となる方は早めに接種の検討をしてください。**3回全てのの接種が完了するまでに、半年かかります。**接種を希望される方は、遅くとも3月中に初回の接種をしてください。

詳細は、村ホームページをご覧になるか、保健センターにお問い合わせください。

〈問い合わせ〉健康福祉課（健康）72-0081（代表）