

保健便り

令和元年（2019年）11月5日
札幌市立平岸中学校 保健室

合唱コンクール、定期テストが終わりました。3年生にとって、これから自分の進路に向けて大事な時期となりますね。暦の上では11月8日は立冬。札幌市内の紅葉も本番を迎えています。黄金色に染まるイチョウは、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。風邪やインフルエンザに備え、免疫力を高めておきたいですね。



インフルエンザについて知ろう！

札幌市内の学校でもインフルエンザで学級閉鎖となった学校も出ており、例年より流行に入る時期が早い傾向があります。全国的には、すでに AH1pdm09 型、A 香港型、B 型が検出されています。まず、かからないためにインフルエンザについての知識を深めよう。



○ インフルエンザ感染の仕方

毎年12月～3月頃に流行します。インフルエンザの感染者の咳やくしゃみによる飛沫感染^{ひまつ}、また、ウィルスのついた手で口や鼻などにふれて感染する接触感染、部屋の換気をしないために、空気中に浮かんだウィルスで空気感染することもあります。

○ カゼとインフルエンザの違い

カゼは様々な種類のウィルスが原因で起こります。一方、インフルエンザはインフルエンザウィルスが原因で起こります。インフルエンザは、38℃以上の急な発熱、関節痛や筋肉痛などの全身症状がみられることが特徴です。




○ 予防や気をつけること

- ☆基本は「手洗い」です。食事の前や外出先から帰ったら、必ず石けんで手洗いをしましょう。
- ☆空気が乾燥すると、のどの粘膜が弱ってウィルスに感染しやすくなるので、加湿器やぬれたタオルを干すなどして湿度 50～60%に保ちましょう。換気も忘れずに行いましょう。
- ☆人ごみへの外出はできるだけさけましょう。
- ☆咳のする時はマスクをしましょう。
- ☆十分な休養と、バランスの摂れた食事を摂りましょう。

○ かかってしまったら

インフルエンザの出席停止期間は、**「発症した後（発症の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ熱が下がってから2日を経過するまで」**と定められています。病院でインフルエンザと診断された場合、抗インフルエンザ薬が処方され、体内でのウィルスの増殖が抑えられ、すぐに熱が下がる場合がありますが、それでも感染力が強いことがあります。感染を拡大させないために、しっかり自宅で安静にしましょう。

受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

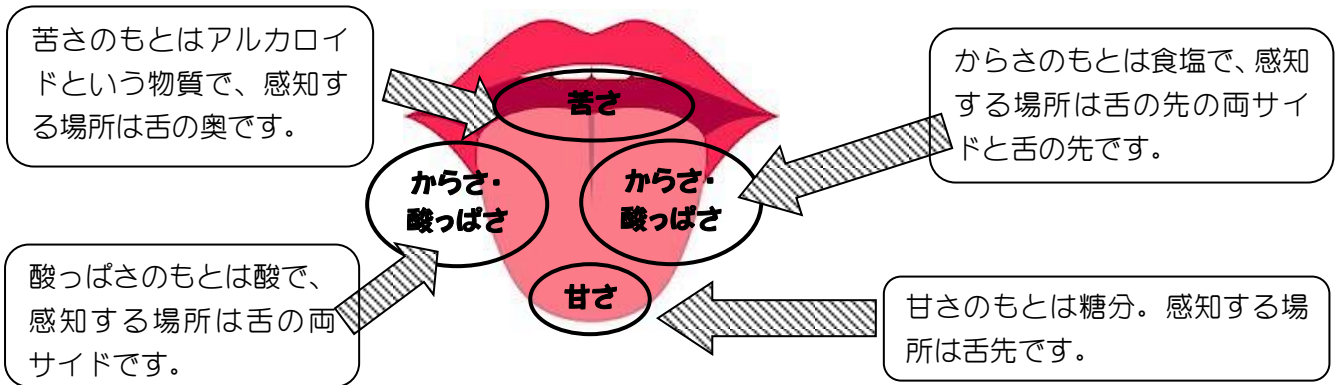
ワクチンを接種することにより、感染しても発症しにくくなったり、重症化を予防したりすることができます。



いろいろな味覚を味わう器官

私たちが味を感じるのには、舌にある「味蕾」というセンサーのお陰です。生後すぐの赤ちゃんには1万個の味蕾がありますが、年を重ねるにつれて減少すると言われています。成人では、7千個ほどになってしまいます。食べ物には様々な味がありますが、その味を感知する感覚を「味覚」といいます。人の場合は、「あまい」「からい」「すっぱい」「にがい」の基本的な4種類があり、複雑な味は、その混合と考えられます。

●○ 味覚を感知する場所は？ ●○



■ スポーツ振興センター手続きに関するお知らせ ■

お手元に学校に提出されていないスポーツ振興センターの書類はありませんか？ 医療機関で記入してもらいまだ提出していないもの、学校から訂正や記入漏れがあり一度返却されているもの等ありましたら、お子様を通じて御提出ください。

給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わない時は、時効によって消滅してしまいますので御注意ください。他の法令により医療費の助成を受けた場合は、給付額が調整されますので、学校へ請求する際に、必ず助成内容及び自己負担額を申し出てください。よろしく願いいたします。