

ほけんがより 9月

平成28年9月5日
県立武山養護学校
保健室



ねっちゅうしょうたいさく つづ 熱中症対策を続けましょう

二学期がはじまりました。おやすみモードから学校モードへ切り替えはできていますか？9月は日中はまだ暑い日が多いですが、朝晩は涼しくなってきます。体温調節が苦手な人も多く、特に小学部で嘔吐が増えています。水分（塩分も一緒に）補給と疲れを残さないよう十分睡眠をとりましょう。汗の始末をしっかりと、からだを清潔に保つことも健康管理では大切です。

していますか？ けいこうほすいえき スポーツドリンクと経口補水液のちがい



けいこうほすいえき

経口補水液とは…

失った体液を素早く吸収・維持できるように、水と電解質のバランスを調整された飲み物。「飲む点滴」とも呼ばれています。

家庭にしながら、口から飲むだけで点滴を受けたような効果を得られる

発熱や脱水症状が出た時に飲むと良い

塩分が高いため、日常的に使うと塩分摂りすぎに！！

ゴクゴク飲むのはNG！

チビチビ飲むのが◎！

スポーツドリンクとは…

スポーツドリンクは、運動や重労働など、たくさん汗をかいた時を想定して作られた飲料です。

運動で溜まる乳酸の分解・回復に効果的なくエン酸、糖분을多量に含んでいるので、疲労回復にも効果的です。

運動後やたくさん汗をかいた時に飲むと良い

糖分が高いため、日常的に使うと肥満やむし歯の原因に！！

水代わりに飲むのはやめよう！

ORSの成分



水1リットル



砂糖40g
上白糖
(大さじ4と1/2杯)

塩3g(小さじ1/2杯)

ペットボトルで楽々！経口補水液を作ってみよう

ポイント ①水は湯ざましをつかう

②2Lペットボトルで作るとやりやすい③冷蔵庫で保管

し1日程度で飲みきる



■特徴

麻しんウイルスによる感染症です。その感染力はウイルスの中でも最強で、免疫のない人はほぼ100%うつり、人から人へ広がっていきます。

ウイルスは空気感染するので、同じ場所にいた人に次々にうつります。

■予防

マスクや、手洗いで予防はむずかしく、効果が認められているのは予防接種だけです。

一度かかると一生免疫が持続します。1回の予防接種で95%の免疫を得られますが時間が経過すると免疫が弱まるので、現在は2回の予防接種を受けるようになっています

■症状

潜伏期間は感染から10～12日。

初めに発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。

2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します

肺炎や脳炎・中耳炎を合併しやすく、死亡例も報告されています。

■

麻しん予防接種は、時代によってMR(麻しん・風しん)やMMR(麻しん・風しん・おたふくかぜ)として接種していたこともあります。

現在は、子どもよりも成人ほうが免疫のない人が多く、



歯科保健指導を行いました

9月15日(火) 小学部1・2・3年 中学部2年 (A部門を含む)

歯科保健指導は、神奈川県歯科衛生士会から歯科衛生士さんに来校していただき、歯みがきのチェックをしてもらっています。年4回の計画で、今回は3回目です。次回は11月26日(木)、対象は小学部4年、高等部1年(含A)、希望者です。

学校で使っている手順絵カード(初級編)です

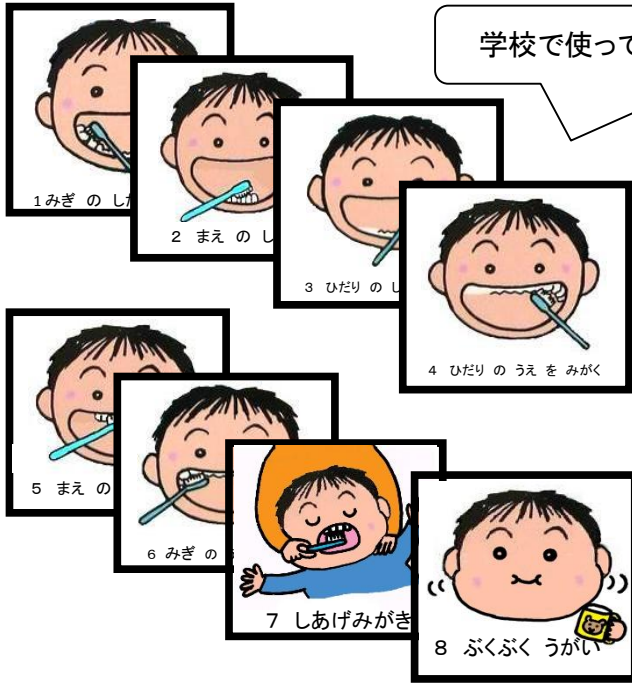


【歯科衛生士さんの感想】

小1は、初めてだったので、染め出しが苦手な人もいましたが、学年が進んでいくにしたがって上手にできるようになっていてすごいなと思いました。

同じ所をみがくことが難しいお子さんは、手順の絵カードを使うといいと思います。

歯ブラシを噛んでしまうお子さんは、自分用と仕上げ用の2本歯ブラシを用意してあげると良いです。歯ブラシの寿命は、約1カ月です。定期的に交換してください。



感染症情報

手足口病 横須賀市で流行警報が出ています

■症状

手足口病は口の中、手の平、足裏や足の甲などに2~3mmくらいの水疱性の発疹が出るウィルス性の感染症です。感染から3~5日で症状が現れます。発熱は、出ないか微熱(びねつ)程度で数日で治ります。こどもを中心に、主に夏に流行します。まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、症状が出たら受診をおすすめします。

■予防方法

ウィルスは、咳やくしゃみ、唾液や便にいて、吸い込んだり触ったりすることで体内に入ります。特効薬はなく特別な治療法はありません。せっけんを使って手洗いをしっかりすること。特に治った後も、便の中にウィルスが排出されるのでトイレの後の手洗いは徹底しましょう。またタオルの共用は避けましょう。
(日本医師会HP:手足口病Q&Aより)