

ほけんだより 12がつ



令和元年11月27日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

今月の保健目標

かぜの^{よぼう}予防をしよう 手洗い・うがいを^{てあら}しよう



インフルエンザ情報

寒くなり、持久走大会の前後からインフルエンザが増えてきており、3年生で学級閉鎖が出ております。また、他の学年でも感染者が増えています。以下の表が美南小の感染症状況になります。予防のため、手洗いうがいの他、マスクの着用もお願いします。

本日(11月26日)の感染症欠席状況

	インフルエンザ	溶連菌感染症
1年生	1人	2人
2年生	3人	0人
3年生	10人	1人
4年生	0人	0人
5年生	6人	1人
6年生	0人	1人
全校	20人	5人

インフルエンザのABC



A 型

インフルエンザらしい典型的な症状が一番出やすい型。変異しやすいのでヒトの免疫がそれに追いつけず、繰り返しかかります。

B 型

A型に比べ症状が軽い「隠れインフル」率が高く、胃腸炎に似た消化器症状のある人が多いです。しばしば流行を見せます。

C 型

かぜに似た症状が出ますが、大きな流行は起こしません。

今年の流行型は **Aノ連** 型です

※学校医の先生からの情報によると、都内ではB型も出始めているようです。

高熱や胃腸炎の時には

～3分クッキング～ 経口補水液の作り方



冬でも脱水に注意!

レモンを少し足すのも、オススメ!

おねがい

災害時に備え、学校のトイレの個室に2Lペットボトルで水を備蓄しようと考えています。

ご家庭でご不要になりました

空の2Lペットボトル(硬め)

がありましたら、保健室に寄付をお願いします。



お子さんの具合が悪くなって保護者の方に連絡する機会が多くなります。

緊急連絡先が変わった場合は、すみやかに担任までご連絡をお願いいたします。



先日、近隣医療機関のドクターから**夜尿症**に関するお話を聞いてきました。
3年生まで続くようならかかりつけの小児科を受診ください、とのことでした。

夜尿症ってなに？



おねしょと夜尿症ってどう違うの？

- 5歳未満の子どもでは、おねしょ(夜寝ている間の尿もれ)といいますが、5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続く場合は「夜尿症」と診断され、治療が必要な場合があります。

夜尿症がある子どもはどのくらいいるの？

- 夜尿症はアレルギー疾患に次いで2番目に多い小児の慢性疾患といわれています⁸⁾。
- 日本の小中学生を含む5～15歳の約80万人⁹⁾* (推定)に夜尿症があると考えられます。

夜尿症って親のしつけの問題なの？

- おねしょは子どもの性格や、ご家族の育て方などとは関係がありません。
- 子どもがおねしょをするのは自分のせいだと、ご自身を責めたりしないでください。
- 大切なことは、「あせらない、怒らない、比べない、ほめる」ことです。
- おねしょをしたい子どもはいません。おねしょをしてしまった子どもを怒ったり、兄弟と比べたりしないでください。
- 約束が守れた時やおねしょがなかった日はしっかりとほめてあげましょう。



昼間、トイレを我慢できない(＝過活動膀胱)子どもは小学校入学時に20%程度みられ、実際にもらしてしまう(＝昼間尿失禁)子どもは6%程度います。こちらも、小学校3年生くらいまで続くようなら、医療機関を受診ください。

※宿泊行事前など、何か心配がありましたら、遠慮なく担任または保健室までご相談ください。

「あなたはあなたでいいんだよ」

LGBT(※)の子どもは学校に数名いるはずなのですが、気づいていなかったり相談できなかったり、周りからわからないことも多いです。お家で「他の子と、なんか、ちがうかも…」そんなつぶやきがあったら、耳を傾けてあげてください。学校でも、着替えやトイレなど配慮できることもありますので、保健室までご相談ください。

※LGBTとはセクシャルマイノリティ(性的少数者)の総称



