

なぜ、インフルエンザ等の感染症を予防しよう。

感染症予防には、鼻呼吸が大切

◎口がポカンと開いている人は要注意！！

昔と比べて、軟らかい食事が増え、噛む機会が減っています。そのため、口がポカンと開いている人が増えています。

ある小学校では、33人中22人が、授業中に口が開いていたそうです。

例えば、空気を鼻から吸い込むと、まず鼻毛でほこりがブロックされ、鼻腔で30度まで温度が上がります。そして、のどの奥の粘膜組織で空気が湿り、ウイルスが嫌う暑さと湿気という条件が整います。

一方、口から空気を吸うと、フィルターにかかることなく、のどの奥まですすみ、粘膜に突き刺さります。歯周病菌などが多いと、さらにウイルスの繁殖のスピードは早まるそうです。

◎なぜ、口が開くのでしょうか？

それは、舌が垂れているからです。口を閉じている時、舌先は上あごについています。口が開いている人は、舌が下の歯の裏についていたり、宙ぶらりんだったりします。舌は筋肉でできていて、動かすと鍛えられ、動かさないと弱くなります。

つまり、加工食品などの軟らかいものばかり食べる→舌を使わない→舌が垂れる→口がポカンと開く→口呼吸となります。

◎口呼吸を防ぐためには

- ・噛み応えのある食品をよく噛んで食べましょう。
- ・ふだんから、舌を上あごにつけましょう。
- ・「あいうべ」体操をしましょう。→昨年度の保健だよりで紹介しました。わからない人は、インターネットで検索してみましょう。

今年度は、まだ本校ではインフルエンザは発生しておらず、大分市内小中学校の出席停止者人数は数名程度です。(12月14日現在)

しかし、県北や大分市周辺市町村では、インフルエンザにかかる人が増加しつつあります。

予防接種を受けても安心して予防を怠らないよう、せきエチケット、うがい、手洗い、換気、加湿、休養、栄養を心がけましょう。

☆インフルエンザにかかったら、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止です。冬休み中の部活動も参加しないようお願いいたします。

【症状】

- ・38℃以上の高熱・せき、くしゃみ・関節痛、寒気、けん怠感・げり

グッド・イナフ・マザ(ほどよい母親)、グッド・イナフ・ファザー(ほどよい父親)のすすめ

イギリスの小児科医・精神分析医のウィニコットは、「ほどよい母親が最良の親である」と説いています。

いつも、親が先回りして環境を整えていると「自分で解決する力」が育ちにくくなります。子ども抱え込むのでも突き放すのでもなく、ほどよい距離や関係が大切とされています。そして、一緒に過ごす時間を大切にできると「ほどよい」ですね。

Q. インフルエンザの「発症後5日を経過」とはどのように数えるのですか。また、「発症した日」とは、熱が出た日のことですか。

【回答】

「発症した後5日を経過」については、症状が出た日の翌日を1日目として数えます。また、インフルエンザは、高熱を出した日を指して発症」とする場合がありますと予想されます。いずれにせよ、主治医に相談してください。なお、インフルエンザをはじめとする第二種の感染症については、症状により学校医又はその他の医師において感染の恐れがないと認められた場合には登校可能です。

近頃の保健室



○11月から、数としては多くはないですが、のどの痛みのあるかぜ、感染性胃腸炎にかかる人がでています。今後は、いよいよインフルエンザの季節です。予防は、どの感染症も基本的には、うがい・手洗い・せきエチケットです。また、大分市内では水ぼうそうやおたふくかぜが数名でており、全国的には風疹の感染拡大も心配されています。はしか・風疹の混合ワクチンMRを2回接種しているかどうか、冬休みを機会に確認をお願いします。

○三者面談が終わった3年生。年があげるといよいよ本格的受験シーズンですね。「あのころの自分を後悔しているから、これからやる」との言葉には重みがありますね。「今の自分」は、「未来の自分」から見ると、「あのころの自分」になります。からだに気をつけて、この時期を乗り越えてください。