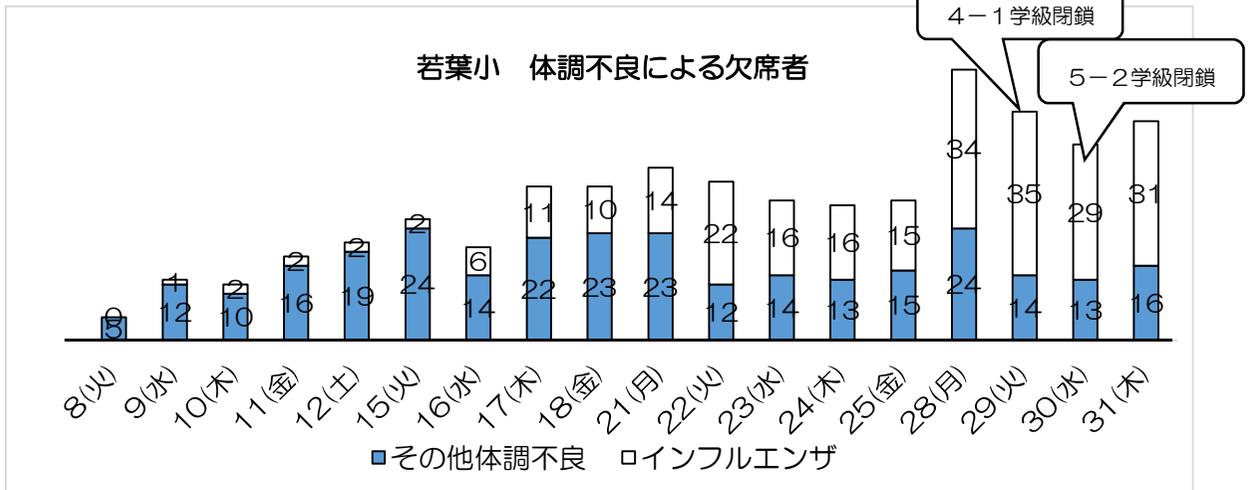


# ほけんだより

## 感染症情報

1月	インフルエンザ	感染性胃腸炎
東京都	1月2週目から急速に増加し、1月25日に「流行警報」が発令され、流行レベルが上がりました。  (東京都感染症情報センター)	罹患者は増加してきています。
調布市	小中学校ともに、臨時休業をする学校が多くありました。	臨時休業をする学校はありませんでした。
若葉小	A型にかかる児童が増えてきています。学級閉鎖になるクラスもありました。	感染性胃腸炎様の症状(腹痛・嘔吐・下痢など)を訴えたり、欠席したりする児童がいます。



12月下旬からインフルエンザにかかる児童があり、1月下旬には、学級閉鎖になるクラスがありました。また、腹痛や嘔吐など胃腸炎様の症状のある人もいました。

週明けに体調不良で欠席する児童が増える傾向があります。休日の無用な外出は控え、栄養バランスの良い食事、手洗いうがい、咳エチケットなど心がけましょう。





2月4日は立春です。立春とは初めて春の気配が訪れる日だと言われています。少しずつ日が長くなり、春に近づいてきました。一方で、まだ寒いこの時期、かぜやインフルエンザも本格的に流行し始めています。体調管理に気をつけて、冬を乗り越えましょう。



## 花粉シーズン到来

花粉の飛ぶ季節になりました。東京都保健福祉局の発表によると、飛散が始まる日は、2月1日から14日頃とされ、過去10年平均よりやや早めです。飛散する量は昨春に比べ、区部では0.4~0.5倍、多摩部では0.6~0.7倍となる見込みです。

花粉に関する情報を確認して対策をとり、症状が出たら早めに受診しましょう。

<東京都の花粉情報>

[http://www.tokyo-eiken.go.jp/ki\\_kankyo/kafun/](http://www.tokyo-eiken.go.jp/ki_kankyo/kafun/)



### ●花粉症かな... と思ったら

まず医療機関で検査し、花粉症であるか確認しましょう。他の病気だったり、アレルギー症状でもハウスダストなどの別の物質が原因となったりしている場合もあります。

### カゼかな? もしかしたら花粉症?

の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら...」と、気になりますよね。

カゼ? 花粉症? ▼チェックしてみよう

<input type="checkbox"/> 熱はない	<input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る
<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ
<input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい	<input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

### ●期待される治療法 ~舌下免疫療法~

現在、花粉症を予防したり、症状を軽くしたりするために服薬する対症療法が多く行われています。今までの治療法に加え、完治を目指す「舌下免疫療法」があります。花粉のエキスを舌に垂らして、身体に少しずつ慣らしていくことで、症状の軽減を図る治療法です。平成26年から保険適用としての使用が開始されました。種類によっては、5歳から使用可です。詳しくは医療機関にご相談ください。

(耳鼻科学校医の先生に伺いました。)

### 花粉を避けるためにできることは?

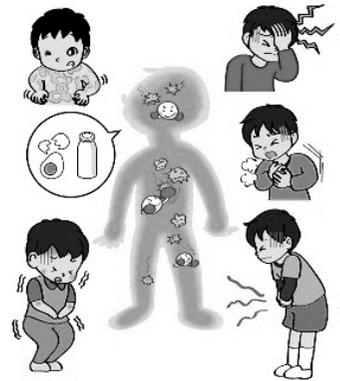
- 帽子**で 頭につく花粉の量を減らします (1/3~1/6に減らせます)
- メガネ**で 目に入る花粉の量を減らします (1/2~1/3に減らせます)
- マスク**で 鼻や口から吸いこむ量を少なくします
- 室内** に入る時は花粉を十分に払ってから入ります
- 外出** するときは花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま
- 洗顔**で 顔についた花粉を洗い流します
- うがい**で 鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます
- 表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

# 食物アレルギーについて

1年生を対象に食物アレルギーに関する指導を行いました。「たまごのたまちゃんのしらなかつたこと」の紙芝居を読んだり、アレルギーに関するお話をしたりしました。ご家庭でも、アレルギーについての正しい知識と理解を深めるために、お話をしていただけると幸いです。

## 食物アレルギーって何？

- 私たちの体には、細菌やウイルスなど危ないものから体を守ろうとする力（抵抗力）がある。危ないものが体に入ると、つらい症状が出ることもあるが、この働きによって体を守っている。
- 人によっては、もともとは体に悪くないものでも、危ないものだと感じ、体から追い出そうと戦うことにより、様々なつらい症状が出ることもある。これを、アレルギーという。
- 食物アレルギーは、ある食べ物を食べると、それが栄養にならず体調が悪くなってしまうことがある。症状としては、じんましん、腹痛、息苦しさなど。症状の出方や、食べ物の種類は人それぞれ違う。



## 好き嫌いではない

- 給食などの時に、友達の中には皆と同じものを食べられない子がいるが、それは好き嫌いでは食べられないのではなく、アレルギーがあるから食べられないのである。

## 症状が出てしまったら

- 症状が出たら、必ずすぐに大人に報告する。周りの人が気付いたら、近くの大人に声をかけ、助けを求める。他の児童は、救助の妨げにならないよう、教員の指示をよく聞き行動する。

## 周りの人ができること

- おやつ交換の場面で、アレルギーのある子が、「私はアレルギーがあるから食べられない」と、自分で理由を伝え断ることができることはもちろん、周りも「これアレルギーない？」と確認してあげる。
- アレルギーのある友達の気持ちを理解する。  
「ただの好き嫌いだと思われることが悔しいなあ」「せっかくおやつをすすめられても食べられないのが残念だし、悪いと思う」「皆と違うものを食べているからってジロジロ見られるのは嫌だ」「無理に食べれば治るとか言われることがあるけど分かってないなあ」「食べられないものがある時はいつも心でごめんなさい、って言っている。平気で残しているわけではないんだよ」

## 差別ではない

- 給食時にアレルギーの対応をしている友達はトレーの色が違うが、差別ではない。命を守るための違いである。

アレルギーを正しく理解し、皆が健康で安全に、気持ち良く過ごせるよう協力していきましょう。

# 薬物乱用防止について

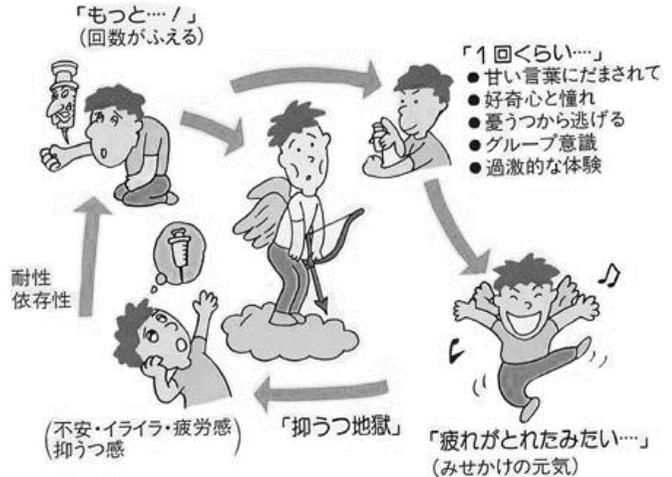
6年生を対象に学校薬剤師の先生とともに、薬物乱用防止について指導を行いました。

## 薬物について

- ・薬物は心も体もボロボロにする。
- ・持っているだけで犯罪になる。
- ・薬物にはいろいろな名称がある。  
覚醒剤：エス、スピード、アイス  
大麻：ハッパ、マリファナ  
コカイン：コーク、スノウ など

知らないと...

「アイス（覚醒剤）パーティーしない？」なんて誘われても気付かないかもしれない。

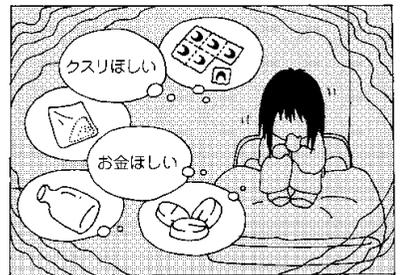


- ・ロールプレイを行い、薬物の使用を勧められた時にどう断るかを考え、練習しました。

～断り方～

ポイント：相手を刺激せずに話をそらすこと。

- ①話題を変える。
- ②こわれたレコード作戦（同じ言葉を繰り返し、相手を惑わす）
- ③3D作戦（だって・でも・どうして）
- ④逃げる（道の明るい・広い・声の聞こえる人の多い方へ）



皆それぞれ、ポイントを抑えながら、真剣に断る練習をしていました。



## 【学校薬剤師の先生による講演会のお知らせ】

みんなで知ろうNO DRUG KNOW DRUG ～小学校のおくすり教室の現場から～

日時：2月16日（土）午後2時～3時30分

場所：グリーンホール小ホール

講師：佐々木伸彦（調布市医師会会長）小幡厚元（調布市薬剤師会会員）

当日先着100人 無料