ほけんだより

平成30年12月　狩俣小学校　保健室

☆12月保健目標☆
冬を元気にすごそう

12月も半ばに入り、2018年も残りわずかとなりました。2学期も残り2週間ですね。
最近は、気温の変化や不安定なお天気が続き、体調を崩す子が多くみられます。
栄養・睡眠をしっかりとって、元気モリモリ狩俣っ子で残りの2学期も乗り切りましょう！

インフルエンザワクチンの副反応について

最近、インフルエンザワクチンの接種後、腫れや痛みを訴えて、保健室に来室した児童が数名いました。
免疫をつけるためにワクチンを接種したとき、免疫がつく以外の反応（副反応）がみられることがあります。

＊接種箇所（局所）に現れる症状＊

発赤・腫れ・痛みなど

接種を受けた人の約10～20％でおこります。
通常2～3日でおさまります。

＊全身性の症状＊

発熱・頭痛・寒気・だるさなど

接種を受けた人の約5～10％でおこります。
通常2～3日でおさまります。

ごくまれに・・・　***アナフィラキシー症状***

発疹・じんましん・発赤・かゆみ・呼吸困難など

アナフィラキシー症状は、ワクチンに対するアレルギー症状で、接種後すぐに起こることが多いことから、接種後30分は接種した医療機関で安静にしてください。また、帰宅後に異常が認められた場合には、速やかに医療機関に連絡してください。

「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

●**かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。

●**インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

おうちの方へ

1学期の歯科検診後、むし歯ありの診断があり、12月現在、受診報告書が未提出の児童へ、お知らせをお配りしました。

『狩俣から市内の歯医者まで中々行く時間が無い』『忙しくて時間がとれない』等、お忙しいとは思いますが…子ども達の中には、むし歯の進行がすすみ、歯の原型がないような子もいます。早めの治療をお願いいたします。

※治療中・治療完了した子はお手数ですが学校までご連絡お願いします。