

ほけんしつから・・・

2025.1.10 長後中学校 保健室

2025年が始まりました。冬休み直前は、あまりはやっていなかった長後中でもいよいよインフルエンザが増えてきたかな・・・といった状態でしたが、藤沢市全体では12/24の最終日に、インフルエンザの患者数が「注意報」から「警報」レベルに増えたということでした。

冬休み中、部活内での流行はなかったようですが、「インフルエンザにかかった」「病院に行けなかったけど発熱して寝込んでいた」という話を複数聞いています。

1/7の登校初日からは、各学年共インフルエンザによる欠席が数名ずついる状況です。



今年もインフルエンザを始め、様々な感染症予防対策をみんなで行いましょう。藤沢では「伝染性紅斑(りんご病、かぜ症状+ほほの真っ赤な発疹が特徴)」という主に幼児～小学生がかかる感染症も警報レベルです。コロナは全国的に増加傾向のようです。

朝は寒いですが余裕を持って起き、健康状態を確認してから登校するようお願いします。

三連休は、出かける用事があるなら感染対策をしっかりと、また、体調がよくない人は予定をあきらめ、家で休んで様子を見る、など、インフルエンザや感染症が広がらないように過ごしましょう。

△冬の脱水症状・発熱時には注意△

冬は空気が乾燥するので、部屋の加湿を心がけたり、マスクでのどや鼻の粘膜を守ったり、水分補給をしてのどの粘膜をうるおすことが、感染対策になりますね。

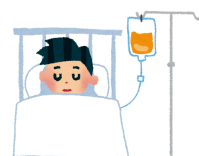
【粘膜にとりついたウイルスは、粘膜の繊毛(せんもう)がなめらかに運動することでウイルスを体外に出してくれます。体が水分不足だと、繊毛の動きが悪くなります。】

さらに、病気で発熱した時、下痢や吐いた時は、体から水分がたくさん失われます。

食欲がないかもしれませんが、熱中症対策同様、工夫して水分補給をしましょう。

Y先生の体験談

先日、かぜで発熱し、やっとの思いで自宅近くの内科へ。診察してもらったのですが、すごく気分が悪くなり、動けなくなってしまいました。看護師さん達に助けをもらい、ベッドで横になって点滴。なんと脱水症状とのこと。水分補給には気をつけていたつもりだったし、こんなことは初めてだったのでびっくりしました。点滴で回復しましたが、お医者さんからは「**食事ができなくても経口補水液やスポーツドリンクなどで少しずつこまめに水分補給すること。口から飲むことができなくなったら、救急車を呼んでください!**」と言われました。熱中症と同じですね。帰宅後は、買い置きしてあった経口補水液(さすが!)を使って水分補給し、悪化を防ぎました。



経口経水液がない時⇒ 水1ℓ + 塩ティースプーン1杯 + 砂糖ティースプーン8杯