

ほけんだより

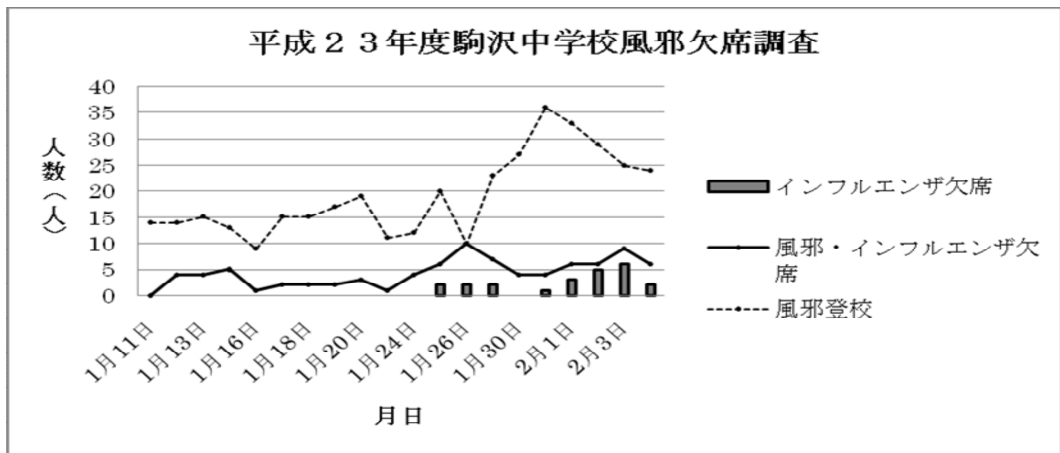
平成24年2月8日

駒沢中学校 保健室発行

インフルエンザ

流行警報発令中!

今年のインフルエンザ流行は遅かったのですが一気に患者数が増え、1999年に調査を始めて以来2番目の患者数の多さになりました。本校では、大流行はしてはいませんが、流行しないよう予防につとめましょう



東京都のインフルエンザ患者数

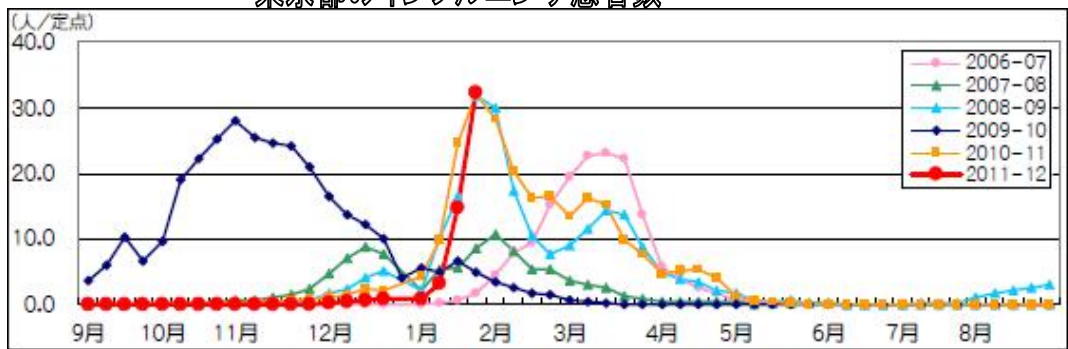


図1. インフルエンザ定点*当り患者報告数の推移(東京都)

予防には、石けんでの手洗い、うがい、セキエチケット!

冬ならではのけがや病気に注意！

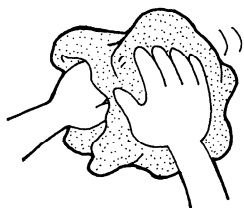
冬ならではのけがや病気の対処法です。駒沢中の保健室には低温やけどの生徒は来室していませんが、しもやけやあかぎれの生徒は何人来室しています。ご注意ください！

低温やけど



ホットカーペットや湯たんぽ、カイロなど、暖かくて気持ちいいと感じる温度のものでも、長時間、体にぴったりくっつけた状態でいると、皮膚の深いところまでやけどすることがあります。これは「低温やけど」と言われるもので、治りづらいです。予防法は、湯たんぽやカイロは直接肌にふれないようにする。ホットカーペットではうたたねをしない事です。低温やけどになってしまったら、早めに病院へ。

しもやけ



手や足のゆび、耳たぶなど、寒さで血流が悪くなるところに、しもやけは起きやすいです。寒さで縮まった血管が、温まって急に広がると、かゆみや痛みを感じます。予防は、手足を濡れたままにしないこと、手足の指をマッサージして血流を良くすることです。水とぬるめのお湯に交互につけるのも良いですよ。

あかぎれ



手を濡れっぱなしにしないこと。クリームをよく塗ってマッサージすることが肝心。夜、クリームを塗って手袋をはめて寝ると良いですよ。皮膚科に行くと、良い薬がもらえます。早めに行きましょう。



花粉症予防は バレンタインデー までに

都の花粉症予報によると、今春のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、例年の3～5割で、飛散開始は例年（2/14）よりやや遅い2/17～19ごろとのこと。でも、早め早めの対応が肝心。花粉症の人は、2/14までに耳鼻科に行き、予防薬をもらいましょう。

