

ほけなごより 12月

八王子市立中野北小学校
平成21年12月9日

12月になりました。学級閉鎖のクラスもでていて心配です。中野北小の子どもたちとして、気になることを今月は2つ取り上げました。大切なことなので、おうちの人とぜひ読んでもらいたいと思っています。

場所や気温によって着る服を調整しよう

あたたかと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



風の強い外に出るとき



11月26日に学校保健委員会を行いました。内科医 外山先生、耳鼻科医 穂山先生、歯科医 橋本先生、薬剤師 根岸先生、PTAの中からは、役員の方中心にたくさん参加していただきました。ありがとうございました。今回の学校保健委員会の中で、質問や、話題になったことを紹介します。

耳そうじをスムーズに始めるには

耳垢は手前からでてくる性質があり、嫌がる場合は、無理に取らない方が良い。しかし、プールの時は、耳垢をそのままにして入ると耳垢がしめって、外耳炎になることがあるため、プール前は、綿棒を試してみるか、耳鼻科でとってもらうのが良いでしょう。
(耳鼻科 穂山先生)

インフルエンザワクチンについて

季節性インフルエンザワクチンは、10月に接種してしまうと流行期のうちに効力が薄れてしまう可能性があるため、11月下旬ぐらいから摂取するのが良い。抗体ができるのは、人口の80%ぐらいと言われている。予防接種をしてもインフルエンザに感染する人はいる。子どもは、抗体ができづらく、しょっちゅうかぜをひく子は、特に抗体ができにくいと考えられる。

新型インフルエンザは、11月24日現在では、流行が下火になってきたと思われるが、家族内感染は増えているので、家庭でも換気をしっかりするようにしてください。

(内科医 外山先生)