ほけんだより 3月 MARCH

R6. 2. 29
百名小学校
（保健室）

３月に入っても、温かくなったり、寒くなったりと天気が安定していませんね。インフルエンザも流行警報が発令中です。カゼやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症など、冬の感染症には充分に気を付けましょう。

３月はまとめの月です。新年度を迎えるにあたって、家族でもう一度この１年を振り返って、新しい生活に向けての目標を立ててみましょう（＾０＾）/

～ほけん行事～

３日（日）　みみの日

～保健目標～

１年の健康生活を見直そう！

【インフルエンザの流行状況】

◎沖縄県全域でインフルエンザ警報が5週連続で発令中です！

報告されたインフルエンザは、A型が9.7%、B型78.1%です。(2/22 現在)

患者の年齢別の割合では、5歳～9歳（32.6%）、10～14歳（24.1%）で、全体の半数以上を占めています。

今後の流行を防ぐため、手洗い・うがい・咳エチケットをしっかり続けましょう。

小児科や耳鼻科もとても混んでいるようです。

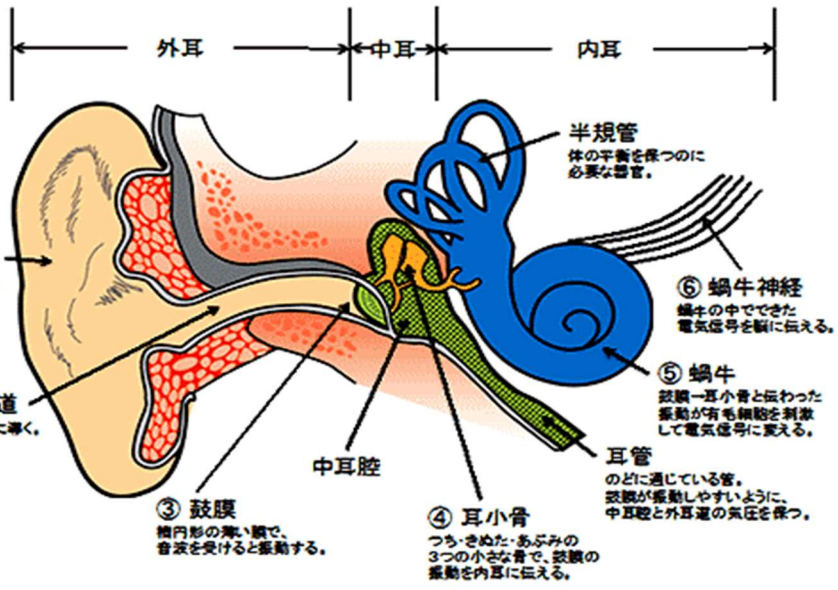
かかりつけ医に事前に連絡を入れてから受診することをお勧めします。

～出席停止で自宅療養するときの注意点～

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症など、学校感染症による出席停止で自宅療養をしている場合や、学級閉鎖や学校閉鎖になった場合など、外出はせず自宅で安静に過ごしましょう。

療養期間に買い物や習い事などに外出することは、他者へ感染を広げてしまうおそれがあります。

不要不急の外出は控えましょう。



急性中耳炎

乳幼児に多く、かぜをひいた後に起こります。のどや鼻についた細菌が、せきやくしゃみにより耳管を通って中耳に入り、炎症を起こす病気です。2日ほどで鼓膜が破れ、耳だれが出ると、耳の痛みも熱もなくなりますが、病気が治ったわけではないので、必ず医師の診断を受けましょう。

しん出性中耳炎

鼓膜の内側の中耳に、しん出液がたまって起こります。鼻の奥から耳管にかけて炎症が起こり、鼓膜の動きが鈍くなるために、耳が聞こえにくくなります。

よく鼻水の出ている子どもがかかりやすいです。

中耳炎の治療中の注意

▼耳をいじらない

▼痛みや熱がある間は安静にする

▼鼻を強くかまない、鼻水をすすらない

▼洗髪や入浴、プールは医師にたずねてから

▼自己判断で治療を中止しない

お医者さんからもらったお薬どうしてますか？

病院で処方してもらったお薬【一日〇回（△日分）】と書かれて出されますが、全部飲みきることはできていますか？

①大切なことは、**指示された時間帯・量・飲み方を守る**ということです。

途中で飲み忘れてしまったり、調子がよくなったからと飲むのを止めてしまったりすると、薬の効果が期待できなくなります。お薬をもらうときに、飲み忘れた場合どうしたらよいか（時間をずらしてよいのかなど）を聞いておくと良いでしょう。

②再受診して別のお薬をもらった場合は、今までのお薬は止めていいのか、処分はどのようにしたらよいのか確認しましょう。**飲み残したお薬は取っておかずに捨てるようにしましょう。**

③後日、同じような症状だからと、家に残っている処方薬を飲むことはありませんか？似たような症状でも、違う病気の場合もあります。**自己判断はせず、お医者さんに診てもらい、正しい治療を受けましょう。**