～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか

NO. 12　保護者の皆様へ

平成26年2月7日
高岡市立牧野小学校

◆学校保健委員会を開催しました

日　時	平成２６年１月２７日（月）１５：００～１６：３０
場　所	牧野小学校　ランチルーム
内　容	講演「学校における食物アレルギー対応について」 ・食物アレルギーの基礎知識と緊急時の対応 ・エピペン練習用トレーナーによる打ち方講習 ・質疑応答 講師　足立　雄一先生（富山大学医学部小児科　教授）
参加者	４９名 牧野小学校・牧野中学校　教職員（３０名）、保護者（１１名）、 牧野みどり保育園・第五幼稚園　教職員・保育士（６名）、 学校薬剤師、牧野小学校ＰＴＡ会長

近年、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどのアレルギー疾患の子どもが増えています。そこで、今年度の学校保健委員会は、アレルギー疾患の中でも、食物アレルギーについて専門的な話を聞きました。

「アナフィラキシー」とは、食物、薬物、ハチ毒などが原因で起こる、即時型アレルギー反応のひとつの総称で、じんましんなどの皮膚症状、呼吸困難などの呼吸器症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状等が複数同時に、かつ、急激に現れます。時に、血圧低下などのショック症状を引き起こし、生命が危険な状態になる「アナフィラキシーショック」になることもあります。

エピペンはアナフィラキシーが現れた時に使用し、医療機関で治療を受けるまでの補助治療剤です。

足立先生からは、アナフィラキシーへの対応、症状の経過、危険の見極めを詳しく聞き、食物アレルギーをもつ子どもへの理解や対応の仕方を具体的に知ることができました。また特定の食べ物を食べても無症状で、運動しても無症状であるのに、この両方が重なるとアナフィラキシーを起こす「食物依存性運動誘発性アナフィラキシー」もあり、どんな人でもアナフィラキシーを引き起こす可能性があることも聞きました。その後、呼吸困難や嘔吐などのアナフィラキシー症状が見られた場合に使用する「エピペン（アドレナリン自己注射薬）」の説明を聞いて、エピペン練習用トレーナーを使ってエピペンの打ち方練習も行いました。

参加された保護者は、不安に思っていたことが少し解決され、教職員はアナフィラキシー発生時に学校と家庭･主治医が連携をとることの大切さを再確認でき、とても有意義な研修になりました。

他のお子さんにおやつ等を出す機会もあるかと思います。食物アレルギーをもっていないか、はじめに確認することが必要になってきますね。

◆心の健康を考えよう～「ふわふわ言葉」を使おう～

「うざい」「きもい」「むかつく」など、相手に言われると嫌な気持ちになる言葉を「ちくちく言葉」と言います。使い続けていると言われた人はもちろん、言った人の心もちくちくしてきます。私たちは、嫌な気持ちになる言葉を聞いて心が傷つくと、心の状態が体にも伝わって、頭が痛くなったり、おなかが痛くなったり、気持ち悪くなったり、下痢をしたりするなどして、体の具合が悪くなってしまうことがあります。

一方、「ありがとう！」「大丈夫だよ」「すごいね！」など、言われるとうれしい言葉を「ふわふわ言葉」と言います。心が温かくなって、心も体も元気になる魔法の言葉です。そして、ふわふわ言葉を言われた人がうれしそうだと、言った人の心もうれしくなります。友達同士はもちろん、家族で、ふわふわ言葉の輪が増えていくといいですね。

★　自分や友だちの名前、家族の名前でふわふわ言葉をつくってみよう。

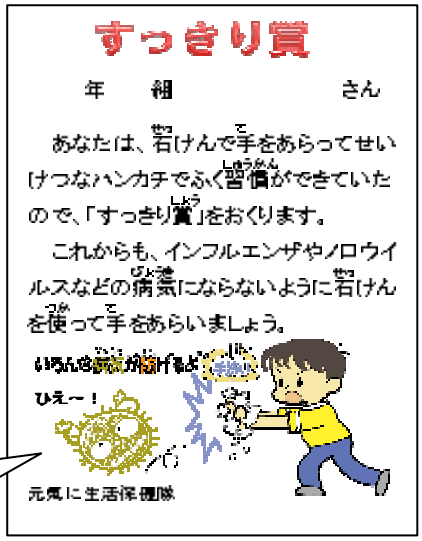
ま・・・「また一緒に遊ぼう！」
き・・・「きっと大丈夫だよ！」
の・・・「のんびりしよう！」

◆感染性胃腸炎・インフルエンザに気を付けましょう

県内ではインフルエンザや感染性胃腸炎が流行しています。特に感染性胃腸炎は感染力が強く、治ってからもしばらくは便の中にウイルスが排出され、家族や集団に感染します。症状が無くてもウイルスを排出している場合もありますので、**家族全員が**帰宅後、トイレの後、食事の前には必ず**石けんを使って手を洗う**ことが大切です。

また、市内の小中学校では、インフルエンザが流行しているところもあります。**手洗い・うがいの励行、マスクの着用、十分な休養と栄養**をしっかりとるようにしてください。

保健隊（児童保健委員会）も「石けんでの手洗い」を呼びかけています！



～保護者の方へのお願い～　★毎日お子さんの体調管理に努めていただきありがとうございます。

・**登校する前に必ず体温を測定**してください。**（①～⑥の項目にあてはまる人は必ず！）**
・**ランドセルの中に、使い捨てマスクを５枚入れておいてください。**

＜チェック項目＞
①熱がある（熱っぽく、37 度以上ある）
②昨日の夜、熱が出た
③だるい、食欲がない
④咳が出る
⑤のどが痛い
⑥鼻水鼻づまりがある

★出席停止の期間

発症した後（発熱の翌日を１日目として）５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで

＊「発症」は発熱が目安

１月はインフルエンザでの欠席者は８名と散発的な発生でした。休日開けにインフルエンザで欠席されるお子さんが増える傾向があります。三連休は**不要不急な外出はなるべく控え、やむを得ずに人が多く集まる場所へ外出する場合は、マスクを着用させてください。**インフルエンザが疑われるような症状があったら、すみやかに病院で受診するようにしてください。