

ほけんだより

1月号
末広認定こども園
保健室 本村

新年が明けて早くも1月の半分が過ぎました。1月から3月は『いく・にげる・さる』と言われるように、時は流れ、気づかぬうちに終わってしまうこともあります。今年度も終わりが近づいてきたこの時期、一時一時を大切に思い出多き時にしたいものです。カゼやインフルエンザをひいていては、せっかくの一時がもったいないです。

本年も子どもたちが元気に明るく過ごせるようお手伝いしたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

足音がそこまで…インフルエンザ！

あまり嬉しい足音ですが、インフルエンザの足音がそこまで迫っています。予防接種を受けた子どもたちも多そうですが、予防接種の製造不足の影響を受けて2回目がなかなか受けることができずに困ったという話も耳にしました。末広認定こども園まだインフルエンザの流行はありませんが、冬はまだこれから。2月・3月と大流行！ということも…。そうならない為に！耳にタコができるくらいお聞きになっているかと思いますが、今年も手洗い・うがいをして元気に1年過ごしましょう！今回は、インフルエンザの雑学について記載したいと思います！

インフルエンザの歴史

古くは、古代エジプトでインフルエンザと思われる病気の記録が残っているらしいです。歴史上、最も猛威を振ったのは、1918年～1919年に世界的大流行（パンデミック）したスペインかぜです。感染者はおよそ6億人、4000万～5000万人もの死者が出たと報告があります。そのため、第一次世界大戦の終結の遠因になったといわれています。

日本では、平安時代に近畿地方でインフルエンザらしき病気が記録されています。江戸時代には、「お七かぜ」「谷風」「琉球風」といった名前で呼ばれ、大流行を繰り返していたそうです。

インフルエンザの語源

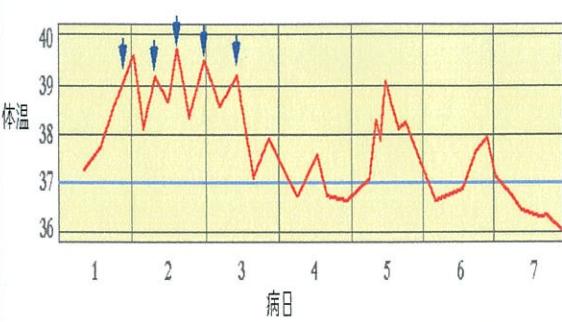
インフルエンザは、中世ヨーロッパでも流行を繰り返していました。当時はもちろん、ウイルスの存在など知られていませんでした。そのため、病気の原因を、「瘴氣（しょうき）」といわれる汚れた空気のようなものと考えたり、占星術から、天体の運行や寒気の影響などと考えたりしていたそう。特に、冬に流行し春に終息するため、天体影響説が重要視されていたようです。そのため、16世紀のイタリアで「影響」という意味のイタリア語「influenza（インフルエンツア）」という名前で呼ばれる始まりだそうです。

これが18世紀にイギリスに伝わり、英語では「influence（インフルーンス）」となります。日本では「インフルエンザ」と言われますが、これはイタリア語の「influenza」を英語読みにしたと言われています。

インフルエンザのもう一つの顔

ぶりかえし

「3日ぶりに昨日学校に出てきたのに、またお熱でおやすみだって…」ということがあります。インフルエンザに多い『ぶりかえし』の現象です。では、グラフを見てください。「インフルエンザ」によるものです。熱がさがったとしても、また急に熱があがることもあります。



インフルエンザは学校伝染病に指定されており、インフルエンザにかかった場合、出席停止となります。インフルエンザ特有のぶりかえし現象のこともありますので、熱がさがっても2日間はおうちで様子をみてください。（学校保健安全法に定められています。）

何はともあれ、インフルエンザにはかからないことが1番！そのためには、手洗い・うがいをきちんとすることです！

もうちょっと言わせて！インフルエンザ！

『しつこい！』という声が聞こえてきそうですが、もう少しお話させてください。

調湿が大事！過乾燥は健康によくない！

調湿とは室内の湿度を調整することで、調整と言っても除湿ではなく、乾燥する冬場に加湿、湿度をキープすること。室内の湿度と人間の健康は密接な関係があり、湿度が高いと不快ですし、乾燥しすぎて湿度が減るとこれまた良くない。

最近の住宅やビルなどの建築は、冬になると室内の湿度が下がってしまい、乾燥状態になりやすいです。これを過乾燥（かんそう、乾燥しすぎのこと）と言うそうで、なんでそうなるのか？と言えば、全て建材、建築材料の影響だそうです。昔の家ほど、木材を使わなくなつた今は合成樹脂等が使われる建材が多くなってきて、その結果建材自体の水分を蓄える能力が低下したためだそうです。（木造ってすごいんですね！）

温度が下がると、インフルエンザのような空中に浮遊しているウイルスが元気になるそうです

毎年のように老人ホームや病院で、インフルエンザが院内で流行し、インフルエンザのウイルスの犠牲になったニュースが報道されます。

なぜ、院内感染が起こるのでしょう？調査によると、湿度が下がり過ぎた過乾燥状態だったそう。つまり暖房しているために、湿度が低すぎてインフルエンザウイルスが増殖しましたと言ふことらしいです。

このように、インフルエンザ予防には、湿度を管理することも重要なことです。湿度を管理するには加湿器を使いますが、加湿器にもいろいろあります。加湿器で加湿しすぎると、結露つまり水滴ができやすくなり、その水分がカビの原因になってしまふので、やたら加湿すればよいと言うわけではないのです。寝ているときに加湿するのは、あまり効果ないらしいです。（ためしてガッテン情報）



Q. じゃあ、どうしたらいいのさ？

A. ウィルスの活動を抑えるには、部屋の温度と湿度を適切に保つことが大切です。室温は20°C前後、湿度は50～60%を目安に調節し、1時間に1回は窓を開けて新鮮な空気と入れ替えましょう。洗濯物を室内に干すだけでも部屋の湿度を上げることができます。加湿器を使うなら掃除をこまめにして衛生的に。

これは、ご家庭での話。園では、今の季節に湿度を60%にすることは難しいのですが、加湿付き空気清浄器を活用し、調湿を行っています。

乾燥は、お肌にとっても大敵！粉が吹くくらいに乾燥しているのは、乾皮症という病気の原因になります。乾燥から肌を守ることも大切です。

お風呂から上がって3分以内にスキンケアすると効果的らしいです！



今月のつぶやき

今月はインフルエンザ特集になってしまいました。それも、文字が多くて見にくいかもしれません。でも、園で流行を出来る限り食い止めたい！その一心でほけんだよりを作りました。

また、先日はアタマジラミの発生に伴い、文書も配布させていただきました。ご家庭でのチェック等もご協力いただきありがとうございました。もし、アタマジラミを発見された場合は担任、もしくは本村までお伝えいただきますようよろしくお願いいたします。

感染症の流行する時期です。登園の際に『意見書』『登園申出書』の必要な感染症もあります。分からない場合はお気軽にお尋ねください。



保健室 本村