

今年度は要注意…

# インフルエンザに用心!

## インフルエンザと風邪って違うの？

風邪とは、鼻やのどに急性の炎症が起こった状態のこと。風邪の

主な原因はウイルスで、その種類は何百とある。新型コロナウイルスのせいで忘れられがちなのですが、インフルエンザは風邪の症状を起すウイルスの一種なのである。また、ウイルスのほかに細菌やマイコプラズマなどの微生物が原因になることもある。これらの病原体は、つば(唾液)と共に空中に飛び散って感染する(飛まつ感染)。インフルエンザのウイルスは、風邪の他のウイルスとはまったく違うものだが、症状を見るだけで区別するのは難しい。

の予防、また、万一感染しても軽くすむのに有効なのが予防接種だといわれている。しかし、インフルエンザの予防

特徴のひとつは突然の高熱、のどの痛み、筋肉痛など。もちろん、ほかに鼻水や嘔吐下痢など風邪と同じ症状が出る

こともある。インフルエンザのこわい点は、気管支炎や肺炎、中耳炎を起す原因になる点。乳幼児が肺炎にかかると命にかかわることもある。しかし、普通の風邪でも高熱が出るケースもあるので、地域ではやっっているなどの情報がないと、医師でもインフルエンザと診断するのは難しいようだ。病院に行つて風邪と診断され、薬をもらった後も症状が改善しないようなら、再度医師に診てもらふことをお勧めしたい。インフルエンザの感染

## 予防接種は一回で終わりではない

フルエンザの予防接種は一回で一生効果があつたものではない。インフルエンザのウイルスには多様な種類があり、すべてに対抗できるワクチンを作れないからだ。現在インフルエンザのワクチンは、毎年、その年にはやりそうなウイルスの型を予測し、それに対抗するものが作られているのである。つまり、予防接種でインフルエンザを防ごうとするのなら、毎年接種する必要があるのだ。もちろん、予測した型と

実際に流行するインフルエンザの型とが異なることもある。しかし、毎年予防接種を受けている人は、免疫が蓄積するので、かかった場合でも軽くすむケースが多いようだ。但し今年度は、昨年度インフルエンザの流行が殆どなかったため社会免疫力が極端に低下している点に注意されたい。予防接種の副反応(薬物

## インフルエンザの予防接種とは？

鶏卵・ゼラチンにアレルギーのある子は注意

の、治療上期待される本来の反応に付随して現れる作用、特に有害なものをいう)は、ごくまれに発熱や頭痛がある程度で、特に心配はない。しかし、ワクチンには鶏卵やゼラチンが含まれているので、アレルギーのある赤ちゃん、子どもの場合は接種前に医師に相談しよう。(以上、厚生労働省のHPから)

新学期の予定:1月11(火)~14日(金)

高校入試の出願に必要な書類の準備は、冬休み中に済ませておくこと。また、高校への実際の交通経路の下見も併せて行うこと。給食は、12日(水)開始なので注意。

| 日   | 曜 | 行 事   |
|-----|---|---|
| 1 1 | 火 | 特別時程 給食無し 1・5・6カット<br>1校時:始業式<br>以後2~4校時の時間割<br>※ 通知表、ぞうきん1枚提出。<br>各教科の提出物は指示通りに。 |
| 1 2 | 水 | 普通時程 給食開始<br>時間割通り  |
| 1 3 | 木 | 普通時程<br>時間割通り   |
| 1 4 | 金 | 普通時程 時間割通り<br>5・6校時総合   |

今から心がけよう！ 怖いのは新型コロナだけじゃない！！

## インフルエンザや風邪に負けない生活術

(1) 動きやすい服装でよく遊ぶ

風邪をひかせるのが怖いからと厚着させるのは逆効果。着膨れして動きにくく、運動不足になることも。大体の目安は生後一カ月以内で、大人の着ている枚数より一枚多いくらい、それ以後は大人と同じ枚数か、一枚少ない程度で大丈夫だ。枚数よりも、身体が動かしやすい服装を心がけよう。

(2) 栄養バランスと十分な休養

これは大人にも言えることだが、仕事で疲労しているときに風邪などをひいてしまうとこじれやすい。赤ちゃんや幼児も、なるべく起床、就寝と三食の時間を規則的にし、栄養バランスを考えた食事がとれるようにしよう。

(3) 手洗い・うがいの習慣

をつける

外出から帰った後、食事の前には必ず手洗いとうがいの習慣を。八カ月〜一歳くらいになって、赤ちゃんがママの真似をするようになったら、水を口に含んでペッと吐き出す様子をママが見せてあげよう。また、家族やお客さんも、赤ちゃんに触る前には手洗い、うがいの習慣を！

(4) 室内が乾燥しないように注意

乾燥した空気は、のどに負担をかけるもと。暖房をつけるならまめに換気したり、加湿器を使ったりして、適度な湿度を心がけよう。

(5) 冬場の外出は人ごみを避けて

風邪やインフルエンザは、咳やくしゃみによって感染する。冬場は赤ち

やん連れで、人ごみの多い場所へ外出するのは極力避けるようにしよう。

## 聖夜に星の降る如く(三)

「本当にどうなるんだろう？」そんなふうに始まった『新学年』だったと思います。

修学旅行をはじめ、当たり前だった学校の日常が全て変わってしまった。大凡二十一ヶ月。『新しい日常』という言葉にも慣れてしまったと、今、実感しています。

そんな中で、新しい日常は粛々と積み重なっています。二学期の後半は『進路の台風』が吹き荒れたと感じている人も多いのではないのでしょうか。私立高校の入試相談も一段落した今週、先生方もみなさん同様、今学期のまとめをしています。し

以上、新型コロナウィルス対策同様、中学生には当たり前といえども、前話ばかり。兎にも角にも、冬休み中も、健康第一。みなさん、くれぐれも「用心」！

かし、残念ながら、この一年をゆっくりと振り返るといふほどのゆとりは、まだまだありません。通知表、みなさんの出願先のチェック、調査書の準備、それに年賀状！まだ、しななければならぬことが残っています。今年の垢はなるべく来年に残したくはないものでも、楽しかった思い出は、いつまでも残したいもの。行く年のみなさんの笑顔、いい顔を振り返りつつ、来る年の幸福を願います。

さて、ところで、今日はクリスマスイヴ。『ご褒美に〇〇〇〇』ではありませんが、一年間頑

張った自分に自分で声をかけてあげましょう。「一年間よくやったね。来年も今年以上に頑張っていこうね。本当にお疲れ様、そして、ありがとう！」そう、自分の努力は自分自身が一番よく知っているはず。そして、自分に必要なもの、自分がしなければならぬことを一番よく知っているのも自分自身のはず。聖夜の空に願いを込め、来たるべき年に思いを馳せようではありませんか。聖夜に星の降る如く、みなさんの頭上に、来る年の幸いもたらされますように、ふとそんなことを思いました。

Merry Christmas!  
Happy New Year!

一人一人が、楽しく有意義な冬休みを過ごして下さい。三学期にまた元気な顔で会いましょう。それでは、みなさん、よいお年を！