

# くにみちゃん

平成二十年 十二月



早いもので、今年も残りわずかとなってしまいました。皆様にとりましてはどのような一年間でしたでしょうか？個人的には「仕事・育児浸け」の思い出しがなく、仲間とゆっくり遊んだ記憶などはほとんどありません（汗）。まあ前向きに考えると、それだけ充実した一年だったとも言えるのでしようが（苦笑）。

さて、今月号では例年のごとく「インフルエンザ特集」をお送りさせていただきますので、記載事項を念頭に置き、お互いに予防対策を徹底いたしましょう。

## 『始めに・・・インフルエンザと風邪の違いとは？』

根本的に原因となるウイルスの種類が違います。風邪はノドや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に三十八〜四十度位の高熱が出るのが特徴です。さらに、倦怠感（ダルさ）・筋肉痛・関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常五日間ほど継続します。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、さらに重度化すると脳炎や心不全を引き起こすこともあるため、特に体力のない高齢者や乳幼児にとっては命にかかわることすら珍しくありません。

## 『日常生活で出来る予防対策』

- ①栄養と休養を十分に取る。
- ②人ごみを避ける（例えば、狭く密集したエレベーターを避けて階段を使用することにより、感染の危険性を大幅に減らすことが出来ます）。
- ③外出後の「うがい・手洗い」を徹底する。
- ④マスクをかける（セキやくしゃみで飛び散ったウイルスの感染を防ぐことが出来ます。また、他の人とうつさないための最低限のマナーとも言えるでしょう）。
- ⑤加湿器を使用することで室内の湿度を適度に保つ（インフルエンザは非常に湿度に弱いウイルスです）。
- ⑥流行する前にワクチンの接種を（十二月〜三月に最も流行しやすいことから、十一月中ごろまでの接種が最も効果的です）。ただし、インフルエンザのワクチンは普通の風邪には効果がありませんのでご注意ください。

## 『編集後記』

携帯電話の学校への持参禁止が賛否両論を呼んでおりますが、いかが思われますか？昔は校則で「駄目なものは駄目」と強く禁止できたのに、最近は保護者が強くなり過ぎて嫌になってしまいますね（汗）。安全上持たせたいなら、下校時に学校側が返却するといった簡単なシステムで良いのでは？とりあえず授業中はいらないでしょう、普通に考えて。学校とは「学び・語らう場」であって、メールで文字交信する場ではないように思います・・・一人の親として。それでは最後になりましたが、よいお年をお迎えくださいませ。（生活相談 田中）