

ほけんたより12月

白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO.9
平成30年12月5日(水)

12月に入り、本格的に冬の寒さとなってきましたね。11月下旬からは県内の学校でもインフルエンザが出始め、白石でもインフルエンザが出始めているそうです。冬休みまでもう少しです。冬の寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう。

Q. 何の病気のウイルスでしょう？

特徴から
推理
してみてください。

1

2

3

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
かかったらどうする？	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</p>
症状	<p>○37~38℃位の微熱</p> <p>○くしゃみ、のどの痛み</p> <p>○鼻水、鼻づまり</p>	<p>○38℃以上の高熱</p> <p>○頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</p> <p>○「急に」全身がだるくなる</p>	<p>○吐き気、おう吐</p> <p>○下痢、腹痛</p>
かかったらどうする？	<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化によい食事をする</p> <p>◇水分補給をする</p>	<p>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</p> <p>(発症から48時間以内の飲むと、発熱期間が1~2日短くなります)</p> <p>◇睡眠をとり、水分補給をする</p> <p>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</p>	<p>◇安静にする</p> <p>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</p> <div style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>この抗ウイルス薬は ありません</p> </div>

2018年12月5日

冬はいろいろな感染症が流行します。規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいをしっかりして、病気を予防しましょう。

また、12月からお茶うがいを実施しています。お茶にふくまれるカテキンにはかぜやインフルエンザを予防する効果があるので、ぜひご家庭でもお茶うがいに取り組んでいただければと思います。



インフルエンザの流行する季節です

昨年度は全国的にインフルエンザが大流行し、大鷹沢小学校でも全校の半数以上がインフルエンザにかかりました。今年もインフルエンザ流行するの時期になりましたので、しっかり予防していきましょう。また、体調の悪いときは無理せず、早めの受診をお願いします。

インフルエンザの症状



はつねつ 発熱



ずつう 頭痛、きんにくつう 筋肉痛、かんせつづう 関節痛



はなみず 鼻水、せき、さむけ せき、寒気

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

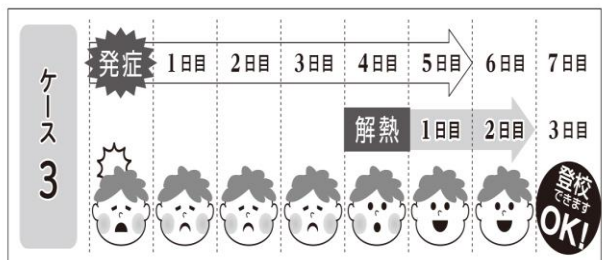
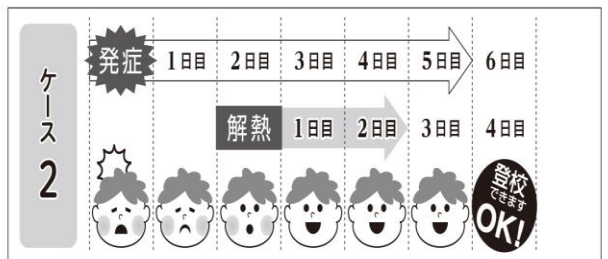
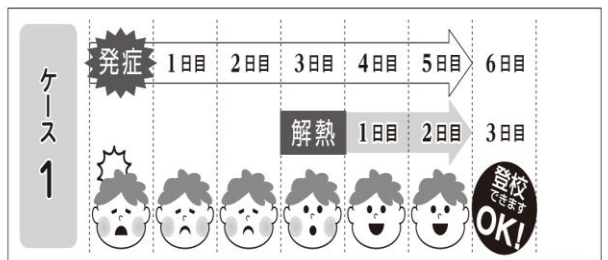
+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



体を温めて免疫力アップ

体温が高いと血液の流れがよくなり免疫力が高まります。しかし、最近では基礎体温の低い人も増えており、体温が1℃下がると免疫力は30%も下がると言われています。冬は特に体が冷えやすいので、体を温めるよう意識しましょう。



あさ 朝ごはんをしっ
かり食べる



からだ 体を温める食
べ物を食べる



うんどう 運動して筋肉を
つける



あたた 温めグッズを使
う



しっかり 湯船に
つかる