

ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう
~今月の保健目標~
カゼの予防をしよう



2015年1月
真地小学校
保健室

あたらしはじ
新しい年が始まりました。みなさん、今年(ことし)はどんなことにチャレンジしたいですか？



なに
でも、何をやるにしても、からだや心(こころ)が元気でなければ力を十分に発揮(はっき)することはできませんよね。
ねんかん
そこで、これから1年間、からだも心(こころ)も元気に過ご(すご)せるように「健康目標(けんこうもくひょう)」を決めてみましょう。今年(ことし)
ねん
1年がみなさんにとってすてきな年になりますように・・・♪



徹底図解 かぜ 症状と対策

かぜの初期症状は、ウイルスが上気道に感染することによって起こります。

●「乾燥防止」で症状軽減
マスクで、鼻やのどを保湿
・うがいも効果あり
・こまめに水分補給
・部屋の湿度を高め

●十分な睡眠、早めの休養で、免疫力をアップ!!

かぜの原因の約90%は、ウイルス
空気といっしょにからだの中へ

その他の全身症状
・頭痛
・発熱
・からだのだるさ
・消化器症状(腹痛、下痢)

熱があるとき
●ジワジワ寒気がする
→着るものを重ねて、あたたかく
●暑くなってきた
→薄着にして、汗をかいたらこまめに着替える

食べもの
●食欲があれば、ふつうに食べてOK
胃腸に負担をかけないよう、油っこいものは控える
●食べられなくても、水分はこまめに補給
温かいものでも、冷たいものでも、飲みやすい方を。

軽
鼻水
鼻づまり
くしゃみ

のどの腫れ、痛み
声のかれ
乾いたせき

湿ったせき
色のついた痰
長く続く発熱

重

上気道
鼻(鼻腔)
のど(咽頭、喉頭)

下気道
気管
気管支
肺

下気道にも感染が進むと、症状が重くなり、治るまでに時間がかかります。

●熱やせきが長引くときは、医療機関へ

ウイルスに好かれる子

夜更かしをして睡眠不足

ちゃんとお布団の中で眠らない

好き嫌いをして栄養がたよっている

うがい・手洗いをしない

部屋の空気が汚れている



おしゃべり 1m

せき 3m

くしゃみ 5m

かぜやインフルエンザのウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、つばなどに混じって飛び散り、広がっていきます。

知っていますか? 咳エチケット

- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえて、まわりの人から顔をそむけ、1m以上離れましょう。
- 鼻汁やたんのついたティッシュは、すぐに、ふたの付いたゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみの出る人は、マスクをつけましょう。

インフルエンザ警報 発令中



冬休みが終わり、真地小学校にもインフルエンザにかかってしまう子が何名か出ています。また、冬休み中にインフルエンザにかかった子もいます。真地小学校では今のところ大流行はしていませんが、沖縄県はインフルエンザ警報も発令されています。インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎も流行り始めているようです。発熱だけではなく嘔吐・下痢などの症状がある場合は無理をせずお家でゆっくり休ませてあげてください。ご家庭での登校前の健康観察をお願いします。