



# ほけんだより

平成27年1月9日(金)  
第10号  
銘苅小保健室

1月の保健目標



〇かぜやインフルエンザを



新しい年が始まりました。皆さんの今年の目標は何ですか？目標を達成するためには健康であることが大切です。みんなが元気いっぱい過ごせるように応援します。

今年もよろしくお祈りします(´▽`)



### \*\*\*災害給付金について\*\*\*

学校管理下での事故等によるケガで病院を受診されて、総額が5000円(自己負担が1500円)以上については給付金が請求できます。まだ書類を提出されていない方は早めに提出して下さいようよろしくお願いいたします。

請求できる期間は事故が起こって2年以内です。また、事故の後、保健室に来室していない場合は記録が残っていませんので、子どもの記憶があやふやになり、書類不備になることもありますので、早めにご連絡下さい。

ご質問がある場合は、保健室までご連絡下さい。

\*\*\*\*\*



## あさごはんをしっかりたべよう!

1日のエネルギーは朝ごはんから。体温が上がり、活動モードに切りかわります。



### 風邪のお話いろいろ

#### うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほこりがあるからうがいをしてね

- ①ぶくぶくうがいよけいなものをはき出す
- ②上を向いてガラガラうがい声をだすといよ
- ③ガラガラうがいをくり返す

#### 換気の話

換気はどうして必要な？

教室を閉めきったままいると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1~2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。

#### 手洗いの話

手は正しい方法で洗いましよう

- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗い
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う

#### 温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が60%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも湿度は 50~60% 温度は 20℃くらいにしよう。

## インフルエンザ注意報 発令中



## インフルエンザ警報 発令中



法律で決まっています

インフルエンザの出席停止期間

早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登園(所)はできません。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまで。

インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で右記のように定められています。

### ◎ かぜとインフルエンザ、ちがいを知ろう!

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37~38℃くらい	38℃以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7~10日くらい

銘苅小学校  
インフルエンザ  
発生状況

**3** 人

1月8日現在

### インフルエンザと診断されたら...

インフルエンザは感染力が強いため出席停止になります。登校することはできません！また、登校するときには「インフルエンザ経過報告書」を提出して下さい。質問があれば、保健室までお願いします。蔓延を防ぐためご協力よろしくお願いいたします。

## 風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント

外出するときはマスクをつける

外出のあとはうがい、手洗い

人ごみをさける

換気をする

部屋は温度と湿度に気をつける

栄養と休養をじゅうぶんとる

おうちの人といっしょによみましょう。



# 似ているけど、ちがう？

## かぜ VS インフルエンザ

**か**ぜのウイルスは、200種類以上ぞ!!



似ているところは**2つ**。ウイルス感染で起こることと、くり返しかかること。

**か**ぜのウイルスは種類が多く、次々にちがうウイルスに感染するので、くり返しかぜをひいてしまうのです。

**食**事と休養で抵抗力を高めて、予防接種も効果的。



病気への抵抗力を高めるために、からだをじゅうぶんに休め、バランスのよい食事をとること。

疲れていると感じたときには、早めに寝て、体調をくずさないようにしましょう。

**インフルエンザ**のウイルスは、種類は多くありませんが、毎年、少しずつ性質を変える特徴があります。

**インフルエンザ**ウイルスは、毎年、変化する!!



冬休み、元気に過ごせましたか？  
食べ過ぎや夜ふかししていませんか？  
体調不良に忍び寄るのが、かぜやインフルエンザ。  
今日のお話を予防に役立ててくださいね。

**ウ**イルス対策は、手洗い・湿度・せきエチケット。



**インフルエンザ**は、予防ワクチンを接種しておくことで、症状が出なかったり、軽くすんだりする効果があります。

せっけんを使って手を洗い、よく洗い流すことでウイルスをとりぞくことができます。

免疫のしくみがウイルスのことを覚えても、次の年には性質が変わっているので侵入を防ぐことができず、再びかかってしまうのです。

**か**ぜはのど・鼻・インフルエンザは全身に症状が!



**治**すには、休むのがいちばん。専用の治療薬も。



くしゃみやせきやするときは、しっかり鼻と口をおおい、しぶきが飛び散らないように。

マスクやうがいをしたり、こまめな水分補給ものどの乾燥を防ぐのに役立ちます。

**かぜとインフルエンザ**のちがいは、**2つ**。症状と、治療の方法です。

**かぜ**の主な症状は、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、くしゃみやせき。高熱はあまり出ません。

**インフルエンザ**は、38℃以上の発熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなど。全身の症状が突然現れるのが特徴。

小さな子どもや高齢者など、抵抗力の弱い人は急性脳症や肺炎を起こすことも。

**かぜ**の場合は、症状をやわらげるための薬を飲むことはありますが、早めにからだを休めれば、2~3日でよくなります。

**インフルエンザ**には、ウイルスが増えるのをおさえる専用薬があります。

この薬はお医者さんが診察し、必要だと判断したときに出る薬です。

**インフルエンザ**が疑われるときは、無理して登校せず、病院を受診しましょう。