

12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

学芸会も終わり、気温の変化も激しいせいか体調をくずしている子が増えています。近隣の小学校では、インフルエンザによる学級閉鎖も出ているようです。

向山小学校では、インフルエンザでのお休みは1名ですが、風邪や溶連菌感染症、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）、水ぼうそうでのお休みもあります。特に、低学年では、胃腸症状でのお休みが増えています。また、熱がなくても、腹痛や吐き気がつらくて授業を受けられずに保健室で休養したり、給食が食べられなかったりして、早退する人も増えています。

体調のよくないときは、インフルエンザにもかかりやすくなります。おなかの風邪とインフルエンザのダブルパンチにならないよう、熱がなくても具合のよくないときはゆっくり休んで、体調を整えるようにしてください。

冬は、ノロウイルスも流行します。予防を心がけ、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれない。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防対策

①手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう！

②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう

③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



もしかかったら

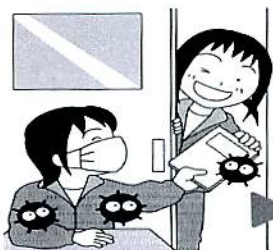
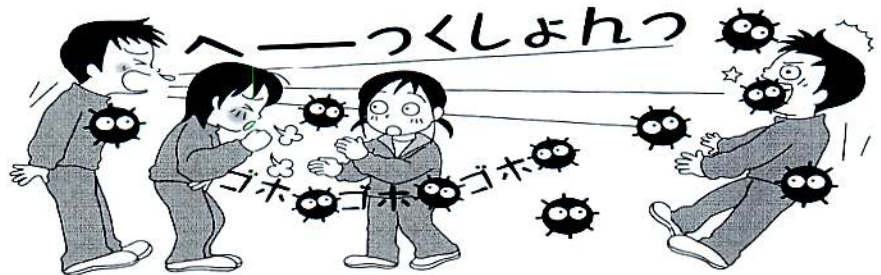
多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を



インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

だから

咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

2つのレベルでチェック! ^{かぜ}インフルエンザ ^{ふゆ}冬 ^{げん}を ^き元気に ^の乗りこえられるかな?

➔ まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベル ^{めんえき} はどれくらい?

- ➔ 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- ➔ 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- ➔ からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- ➔ 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ➔ ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベル ^{よぼう} はどれくらい?

- ➔ うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- ➔ 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- ➔ 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- ➔ 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- ➔ 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな?
免疫力が強くて、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。
もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いです。カゼやインフルエンザにかかりにくい!



冬になると、よくカゼをひくんじゃない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!



ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだはウイルスに負けちゃうかも

のやくそく

○に入る文字はなにかな?

入る文字を並べかえると、あることばになるよ

○ たんしえ
○ こちえうを
○ へんちえうを

○ すんで
○ お手な
○ しよら

○ 新年に
○ 会いましょう

○ だんと同じ
○ 生活リズムで
○ 過ごそう

○ すみか
○ 早く起き