

## 12月の保健目標

# かぜやインフルエンザを予防しよう

このところ気温の変化が激しいせいか、体調をくずしている人が増えています。

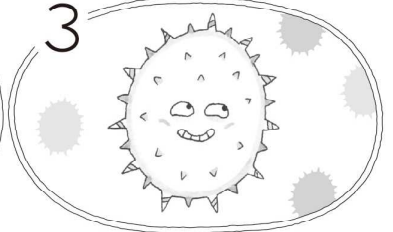
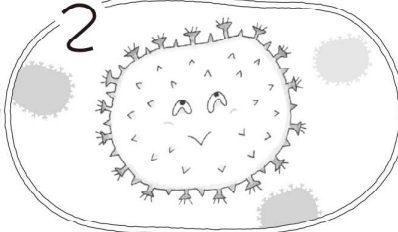
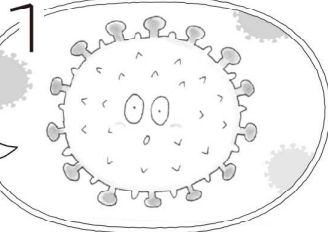
向山小学校では、まだインフルエンザになった人はいませんが、風邪や溶連菌感染症、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）でのお休みがあります。また、熱がなくても、腹痛や吐き気がつらくて授業を受けられずに保健室で休養したり、給食が食べられなかったりして、早退する人もいます。

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。

まずは予防を心がけ、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

# Q. 何の病気のウイルスでしょう？



特徴から  
推理  
してみてね。



うつる仕組み

症状

かかったらどうする

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
うつる仕組み	<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のよい食事をする</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時間以内に飲むと、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="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>抗ウイルス薬は ありません</p> </div>

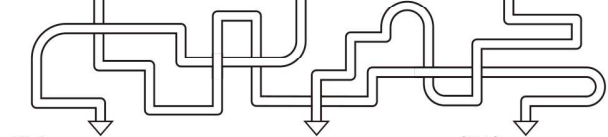
# 体調が悪いな... と思ったら

それぞれの  
線をたどると、  
どうすれば  
いいのか分かるよ!

ごはんは...?

服そうは...?

すいみんは...?



寒気があるときは、  
あたたかい服そうを



はやめに  
寝る



栄養があつて  
消化によいものを



# めんえきカンを応援するには...?



体の中に入ったウイルスと戦う  
めんえきくん。めんえき  
くんが活やくするために、  
何が出来るかな?

すべてひらがなで書いてね

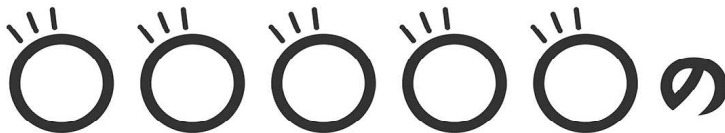
- はやあき
- バランスのよい食事をとる
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ

7才①  
11才②③  
15才④⑤  
18才⑥⑦  
20才⑧

## かぜの症状

## ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



# おやくそく

○の中にはどんな  
文字が入るかな?



Let's Try!!

○とりすぎ注意



ごちそうWEEK

○うわくに負けない



ダメ。ゼッタイ。

○んな元気で  
新年に会いましょう



☆HAPPY NEW YEAR☆

○すんでお手伝い



かぞくみんなで  
たのしくやろうよ

○すみのあいだも  
早寝早起き



おはよー