

# ほけんだより

平成28年12月16日  
練馬区立豊玉東小学校  
保健室

がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標

かぜを よぼうしよう！



朝夕、だいぶ寒くなってきました。本格的に寒くなると出始めるのがインフルエンザです。インフルエンザの流行はこれからが本番です。心配されていた感染性胃腸炎もまだまだ出ています。冬休みと3学期を元気に過ごすためにも、感染症予防をしっかりといきましょう。

## 【気をつけよう・冬の感染症】

ノロウイルス等による感染性胃腸炎

- ・流行期：1年を通して発症例があります（冬に増加）。
- ・症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱、（重症化すると）脱水、けいれんなど。突然嘔吐し、水っぽい便が出ます。軽い熱ですむこともあります。
- ・出席停止の判断は医師に確認を。症状のあるうちは登校できません。



## インフルエンザ

- ・流行期：12～3月
- ・急に38度の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、悪寒など。重症化するとインフルエンザ脳症、熱性けいれん、意識障害を起こすことがあります。感染が疑われたら必ず病院へいきましょう。
- ・出席停止の期間に注意！：発病した日（発熱した日）を0日と数え、5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでとなります。医師の指示を受けて下さい。

## マイコプラズマ肺炎症

- ・流行期：1年を通して発症例があります（冬にやや増加）。
- ・しつこい咳。重症化すると肺炎を起こすことがあります。始めはかぜと診断を受けることもあるので、咳が長引く場合は再受診し診てもらいましょう。



## 【もうすぐ冬休み】

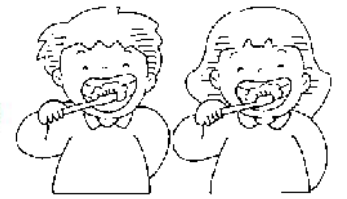
- ・生活リズムを崩さず、早寝、早起きを心掛けましょう。
- ・うがい、手洗い、病気の予防に努めましょう。
- ・イベントやお祝い行事が多い時期です。健康に無理のない計画を立てましょう。
- ・3度の食事はしっかりと。暴飲、暴食に注意しましょう。
- ・テレビやゲームばかりで終わることのないように。時間を決めてメリハリのある生活を。
- ・体を使う遊びやお手伝いなどもたくさんしましょう。

楽しい冬休みをお過ごしください。裏に「歯みがきカレンダー」をつけました。ご家庭の歯みがき習慣にご活用ください。





# ふゆやすみ・はみがき カレンダー



 スタート	 まいにち	 みがいて	 みがいて	 みがいて	 ばいきん	 ばいばい
 あまいもの	 たべすぎ	 ちゅういしょう	 かぜのよぼうも	 しっかりと	 けんこうせいかつを	 ふりかえろう
 しんねん	 あけまして	 おめでとう	 ことしも	 けんこう	 そろそろ	 がっこう
 じゅんび	 おーけー(OK)	 とうこう日	 本年もどうぞ	 よろしく	 おねがいたします	 食べたらずくに 歯をみがこう

まいにち、みがけたかな？ みがいた日にしるしをつけたり、いろをぬったりしてみよう。