

ほけんだより 12月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成26年12月5日発行
(家庭数配布)

気温・湿度が低くなり、かぜ気味の子供が増えてきました。先月はインフルエンザ1名、水痘(水ぼうそう)3名・流行性耳下腺炎(おたふく)9名、溶連菌感染症2名、感染性胃腸炎1名、伝染性紅斑(りんご病)1名が出ました。インフルエンザが心配なこれからの季節、感染予防の基本は、手洗い・うがい・マスク・咳エチケットです。流行する前に、しっかり予防していきましょう。近隣の学校では、すでにインフルエンザでの学級閉鎖があったようです。

本校での感染拡大を防ぐために、朝、37以上の熱がある場合は、登校を見合わせたり、様子を見たりするようお願いいたします。また、登校後に37.5以上の発熱時はお迎えをお願いいたしますので、すぐに連絡がつくようにご協力をお願いいたします。

徹底比較	かぜ	VS	インフルエンザ
原因	<p>●かぜウイルス</p> <ul style="list-style-type: none"> 200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。 予防のためのワクチンはない。 感染力はあまり強くない。 	<p>●インフルエンザウイルス</p> <ul style="list-style-type: none"> A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。 その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。 感染力は強い。 	
症状	<p>●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱</p> <ul style="list-style-type: none"> 鼻やのどから、じわじわと症状が進む。 	<p>●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛</p> <ul style="list-style-type: none"> 全身に、激しい症状が突然起こる。 脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。 	
かかったら	<p>●早めに休養をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 数日たってもよくならないとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。 	<p>●たっぷり睡眠をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくれます。 <p>●水分補給をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 少しずつ、こまめに。 	
予防するには	<p>●手洗い・うがいをこまめにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。 <p>●室内の湿度を50%以上に保つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ウイルスは、湿度の高いところが苦手。 <p>●休養・栄養をじゅうぶんに。</p> <ul style="list-style-type: none"> 病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。 	<p>●予防接種を受ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> 接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。 <p>●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。</p> 	



12月の保健目標

冬を元気にすごそう



5つのステップで かぜを撃退!!



5 マスクを
じょうずに使う

かぜの症状が
あるとき

人の多い場所
に行くとき

4 教室の空気を
入れ換える

空気の入り口と出口を
つくと効果的

ウィルスを 追い出す

①洗い流す
(手洗い・うがい)

②追い払う (換気)

③まき散らさない
(マスク)

3 手洗い、
うがいを
こまめにする

せっけんを使って、
ていねいに

のどのほうまで、
念入りに

侵入するウィルスの
数を、なるべく
少なくします。

2 栄養を
しっかり
とる

からだの材料
たんぱく質

ビタミンACE (エース) と覚えよう
ビタミンA ビタミンC ビタミンE

ウィルスと
戦う力をつける

①栄養 (食事)

②休養 (生活リズム)

1 生活リズムを
整える

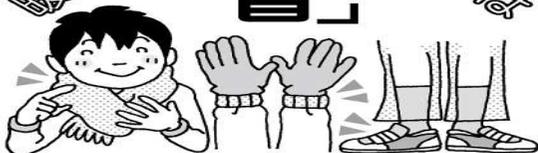
日付が変わる前に
寝る

食事は1日3回、
規則正しく

活動・休息を
バランスよく

ウィルスと戦う
からだの力 (免疫力)
を高めます。

暖かい服装のポイント 「首」



歩いている時に、手をポケットに入れてころぶと、顔をぶついたり、大きなケガにつながったりすることがあります。寒い日には、お腹を暖める下着・長めの靴下・手袋など、体を冷やさない工夫をしましょう。



◎インフルエンザかなと思ったら

- 病院に行って、みてもらいましょう。
- せきエチケットを心がけ、じゅうぶんに休みましょう。
- インフルエンザとわかったら、症状が出てから5日間が経ち、かつ熱が下がってから2日間が経つまでは、学校を休んでください。

