

ほけんだより

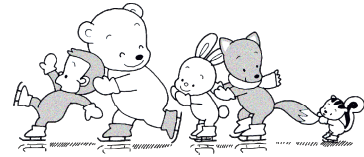
平成30年2月5日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No.10

2月4日の立春を過ぎ、「こよみ」の上では春ですが、寒さはまだまだ続きます。

11月頃から取り組んでいる「かぜやインフルエンザの予防」ですが、毎日続けていると、どうしても「いつもやっている」「できている」と思いがちです。一番寒いからこそ、ぜひここで、もう一度「きちんとできている」か見直してみましょう。

2月の保健目標

- ・カゼやインフルエンザを予防しよう
- ・心の健康を考えよう



練三小 インフルエンザの流行状況

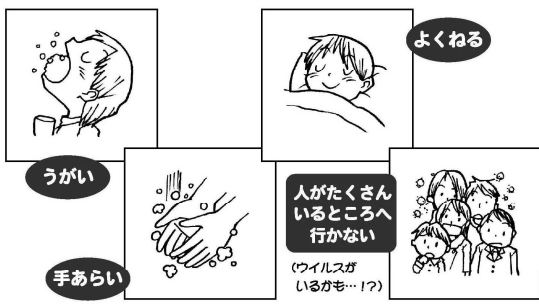
1月第3週頃からインフルエンザB型で欠席する人が増え始め、1月30日～2月1日は1年1組が学級閉鎖をしました。その後も全校で、10～15人程度のインフルエンザ欠席が続いています（5日朝現在、インフルエンザ6名、熱・かぜ等16名欠席）。練馬区内も、学級閉鎖をしている学校が多数出ています。

発症の様子ですが、急に高熱が出てインフルエンザと診断されたお子さん以外に、気持ち悪い・何となくだるいといった症状が続いた後、高熱というほどではない熱が出てインフルエンザと診断されたお子さんもいます（B型は消化器症状が出ることがあります）。また、熱が出て翌日平熱まで一端下がり、次の日また上がってインフルエンザと診断されたケースなどもあります。予防接種を受けている人は、予防接種が症状を軽減している可能性も考えられます。典型的に言われているインフルエンザの症状（急な発熱・高熱・関節や筋肉の痛みなど）があまり出ずに、検査でインフルエンザと診断されているお子さんもいます。

お子さんの体調に気を付けていただき、具合が良くないときは、周りの人にうつさないためにも、無理な登校は控えてくださるよう、よろしくお願いします。

インフルエンザを予防するには？

体の調子が悪くなると、ウイルスは体の中に入り込みやすくなります。次のことを守って、毎日元気に過ごしましょう。せきが出るときは、マスクをするのも忘れずに！



花粉症にやなえよう・ミニクイズ

花粉症は、早い人では1月のおわりくらいから症状が始め、今まで平気だった人でもとっぜんなってしまうことがあります。大事なポイントは、花粉を体の中に入れない（体につけない）ようにすることです。そのためにはどんなことに気をつければよいか、覚えておきましょう。

- Q1 花粉の飛び量が多くなるのは？ Q2 花粉がつきにくいのはどんな服？ Q3 花粉から目を守る時、もっとも効果があるのは？



- ①雨がふる前
- ②雨がふっているとき
- ③雨がふった後



- ①ツルツルした服
- ②ザラザラした服
- ③フワフワした服



- ①アイマスク
- ②メガネ
- ③ゴーグル

【答えは裏面の下です】