



ほけんだより 1月

六ツ美中部小学校 保健室

2016年1月

かぜをひかないようにきをつけよう!



1月の終わりから2月にかけては、1年の中でも一番寒くなり、かぜ・インフルエンザがもっとも流行しやすい時期といわれています。「手洗い、うがい、マスク」をして、かぜやインフルエンザのバイキンを体の中に入れてないようにしましょう。

また「食事・運動・すいみん」をしっかりと心がけ、体の抵抗力を強くするようにして、かぜに負けない体をつくりましょう。

ちがいがわかりますか? かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

インフルエンザにかかったら

STOP!

出席停止です

熱が下がって2日がたつまで、しっかり治そう!

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症の翌日を1日目と数えます!

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

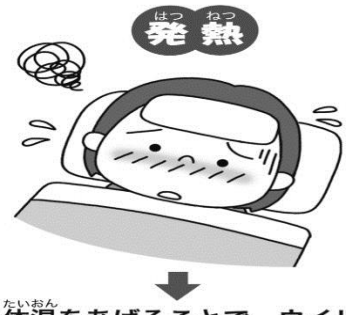
かぜの症状…実はこんな働きが!



●かぜのウイルスをからだの外にふきとばす



●かぜのウイルスをからだの外に洗い流す



●体温をあげることで、ウイルスが増えにくくなり、ウイルスをやっつける力も高まる

3学期に入り、下痢・おう吐などの胃腸かぜの症状で、学校を休む人が出てきました。

げりの時の食事

この時期はおなにくるかぜで、げりになってしまうこともあると思います。げりをした時は、食事の内容にも気をつけ、回復をはかりましょう。



〈げりの時によい食べ物〉

- おかゆやよく煮こんだうどんなど、消化のよいものを食べましょう。
- 野菜スープやみそ汁などは、げりで不足した水分も補給できます。

〈げりの時によくない食べ物〉

- ×あぶらっぽいものや冷たいもの、糖分の多いものなどは、胃腸への刺激や負担になるのでさけましょう。

＝おうちの方へ＝

インフルエンザに限らず、風邪や胃腸かぜなども、人にうつる病気です。

お子さんが、朝から体調が悪いのに、解熱薬を飲ませて登校させたり、「我慢できなくなったら保健室に行きなさい」と言って、無理に登校させるのは、さけてください。

重症化するだけでなく、多数の人に感染を引き起こしてしまふことがあります。学校を休み、早めに医師に受診をしてください。

小学生は、体力の弱い子や重症化すると危険な状況になる場合があります。御理^{ごり}念^{ねん}下さい。

予防の基本は



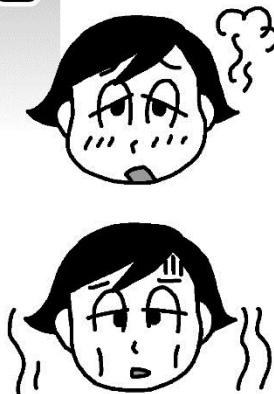
おうちの
方へ

朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

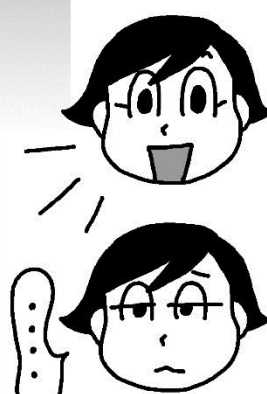
表情
げんきがあるか、
ないか



顔色
ねつっぽくないか、
あおしろくないか



声
あか明るい、
しずんでないか



そのほか
あさ朝ごはんはちゃんと食べたか、
トイレに行ったかなど

