

# ほけんたより 12月

平成30年12月3日(月)  
秦小学校保健室  
第12号

おうちの人と一緒に読もう♪

今年もあとわずかとなりました。今年はどうな1年でしたか？12月22日は一年で一番日が短い「冬至」です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。

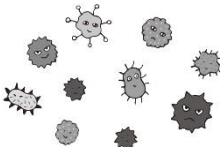





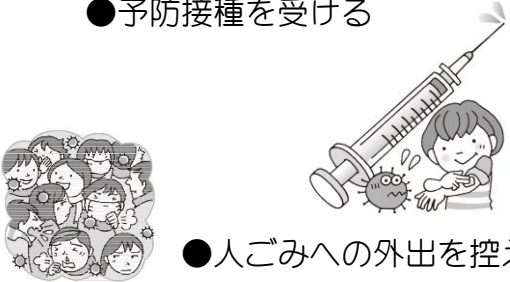


## おうちの方へ

- \* 11月12日より毎週月曜日にハンカチとティッシュを持ってきているかを確認する「衛生検査」を実施しています。全校で所持率100%を目標としています。毎朝、登校前に確認をお願いします。
- \* 朝、お子さんが体調不良を訴えたら、体温を測ってみてください。また無理をせず、病院を受診したり、家庭で様子を見てください。

## かぜとインフルエンザ どう違う？

かぜやインフルエンザに負けないぞ！！

	かぜ	インフルエンザ
原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かぜウイルス</li> <li>・200種類あるといわれている</li> <li>・同じウイルスでも型がいくつもあるので、何度でもかかることがある</li> <li>・感染力はあまり強くない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●インフルエンザウイルス</li> <li>・A型、B型、C型に大きく分類される</li> <li>・流行する型は、国や地域、その年ごとにも異なる</li> <li>・感染力が強い</li> </ul> 
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる</li> <li>●のどの痛み、鼻水やせきが出ることもある</li> </ul> 
かかったら	<ul style="list-style-type: none"> <li>●症状をやわらげる薬はあるが、治療薬はない</li> <li>●食べられそうなら消化によい食事をする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早めに病院を受診する</li> <li>・発症から48時間以内に抗ウイルス薬を服用すると、発熱期間が1~2日短くなる</li> <li>●出席停止（発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで）</li> </ul>
予防するには	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外出後や食事の前などに必ず石けんによる手洗いとうがいをする</li> <li>・アルコール消毒も効果がある</li> <li>●部屋の湿度を50~60%に保つ</li> <li>●休養と栄養を十分にとる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予防接種を受ける</li> <li>●人ごみへの外出を控える</li> </ul> 

## インフルエンザのABC

### A型

インフルエンザらしい典型的な症状が一番でやすい型。変異しやすいのでヒトの免疫がそれに追いつけず、繰り返しかかる。

### B型

A型に比べ症状が軽い「隠れインフル」率が高く、胃腸炎に似た消化器症状のある人が多い。しばしば流行を見せる。

### C型

かぜに似た症状が出るが、大きな流行は起こさない。

