



げんきな子 H28. 1

浜岡東小学校保健室



あけましておめでとうございます。充実した冬休みとなりましたか？1月に入り、寒さも一段と増してきました。インフルエンザは、例年1月から流行する傾向にあります。生活習慣を改善して免疫力を高め、自分でできる予防法を実践しましょう。



ちがいがわかりますか？ かせ・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)

最近薬の効果で、熱は早く下がる傾向にあります。しかし、熱が下がった後も、ウイルスはしばらく体内に残り、せきやくしゃみで周囲に飛び散ります。そのため、インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。

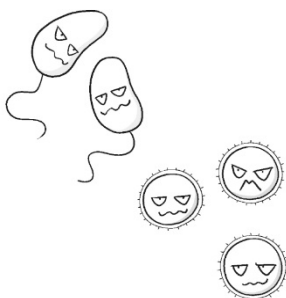
下痢等の症状がなくなっても、1週間から1ヶ月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。

こたえはうらにあるよ！

今月のけんこう3択クイズ

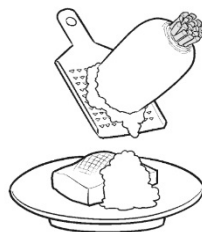
【1】ウイルスと細菌のちがいは？

- ①どちらもおなじ
- ②細菌は自分で増えることができる、ウイルスはできない
- ③ウイルスは自分で増えることができる、細菌はできない



【2】おもちにかけてもおいしい

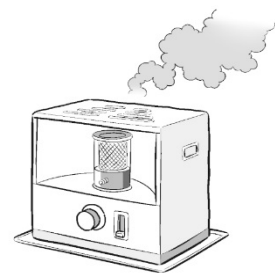
- 大根おろしに含まれる
アミラーゼ(ジアスターゼ)
という成分には
どんなはたらきがある？
- ①から味を加える
 - ②消化をたすける
 - ③からだをあたためる



【3】石油ストーブなどの不完全燃焼

(酸素が足りない状態で燃えること)で発生し、吸うと中毒をおこすものは？

- ①一酸化炭素
- ②二酸化炭素
- ③窒素



インフルエンザの感染経路



インフルエンザには次の3つの感染経路があります。予防するには、これらの感染経路をうまく断つことがポイントになります。

★飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみでウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを口や鼻から直接吸いこむことで感染する。

★接触感染：ウイルスが付着していた物などに触れた手で、自分の口や鼻、目をさわって、その粘膜から感染する。

★飛沫核感染：ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）になったものが長く空気中を漂い、それを吸いこむことで感染する。

免疫力を上げるために！ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

◆下痢のときの食事◆

<下痢のときによい食べ物>

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

<下痢のときによくない食べ物>

- ×油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避けましょう。



もしかかってしまったら・・・

インフルエンザ



- 病院を受診し、診断を受けましょう。
- インフルエンザと診断されたら、学校へ知らせてください。（学校感染症連絡書があれば、御提出ください。）
- 医師から許可が出たら、用紙を持って登校するようにしてください。（医師の許可がなければ登校することができません。）

◆出席停止の期間◆

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

保護者の方へ お願い

- ・朝、お子さんの健康観察をしていただき、元気がないようでしたら検温をお願いします。朝の時点で37℃以上ある場合は御自宅で様子を見ていただきたいと思います。
- ・遅刻して登校する場合は、職員室に寄って、職員にその旨を伝えてから教室へ向かうようにしてください。
- ・学校でお子さんに、インフルエンザや染性胃腸炎様症状がある場合、熱が高くなくても早退させることがありますので御承知おきください。
- ・「元気になるカード」を2学期同様行います。7日（木）～11日（月）の期間で実施しますので、御協力ください。よろしくお願いします。