



げんきな子 H28. 12

浜岡東小学校保健室



気温が急に下がり、寒い日が続いていますが、体調に変化はありませんか？冬休みまでもう少しです。行事の多い冬休み、元気に過ごしたいところですが、インフルエンザやノロウイルスが流行し始める頃です。お休みだからといって気を抜かず、うがい・手洗いを忘れずに、睡眠をしっかりとって、体の抵抗力を高めましょう。



どれだけでできているかな？

冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きれいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている



なぜマスクで予防？ かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、実はマスクの網目も通り抜けてしまうくらい大きさです。ではなぜ、マスクが予防に役立つか、というと…？

◎ウイルスがついた手で鼻や口を触ることを防ぐ

◎鼻やのどを湿らせ、ウイルスが苦手な環境をつくる

◎ウイルスがついた唾液（飛まつ）の、せきやくしゃみによる飛散を防ぐ



保護者の方へ

- ・インフルエンザが流行した場合、感染拡大防止のため全員マスク着用という対応をとりたいと思います。御家庭でマスクを御用意していただきますようよろしくお願いします。
- ・冬の時期もお茶入りの水筒を持たせてください。水分補給、のどの乾燥を防ぐ、うがい用として使用します。
- ・下着の着用をお勧めします。下着を着ることで、体を保温でき、体育などで汗をかいても吸収・発散してくれます。

寒い冬 健康的に体温を上げよう!



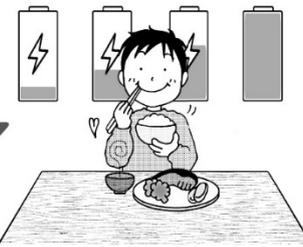
Good Morning!

体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!

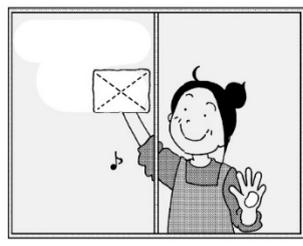


スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



◆体を温める食べ物◆

ねぎ、にら、れんこん、さつ
まいも、かぼちゃ、しょうが、
鶏肉、レバーなど。



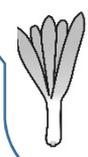
見分け方

★体を温める食べ物:

寒い地域で採れるもの
冬に収穫されるもの

☆体を冷やす食べ物:

暖かい地域で採れるもの
夏に収穫されるもの



発熱で欠席する人が増えてきました。長引く熱や咳は感染症の可能性が高いので、一度病院に行ったから大丈夫と思わずに、良くならない場合はもう一度病院へかかることも必要です。

この症状、^{しょうじょう} ^{じょう}かぜ? インフルエンザ?



	かぜ	インフルエンザ
^{しょうじょう} ^で 症状が出るところ	のどや鼻	ぜんしん 全身
^{しょうじょう} ^{かた} 症状のすすみ方	ゆっくり	はや 早い
^{はつ} ^{ねつ} 発熱	37~38度くらい	38~39度以上
^{はな} ^{みず} 鼻水	ひきはじめに出る	あとから出る
せき	すこ ^{かる} 少し、軽い	たくさん、強い
^{あたま} ^{いた} 頭の痛み	かる 軽い	つよ 強い
^{きんにく} ^{かんせつ} ^{いた} 筋肉・関節の痛み	あまり出ない	つよ ^で 強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	つよ 強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出る事が多いため、たとえば『重いかぜ』と『軽いインフルエンザ』は区別がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。