



ほけんだより1月



浜岡東小学校
保健室



本年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して保健に関する様々な情報をお伝えしていきたく思います。よろしくお願いいたします。

1月は寒さが厳しく、特に体調管理が大切な時期です。また、心や体に疲れが出やすい時期でもあるため、子どもたち一人ひとりの様子を丁寧に見守り、ご家庭と連携しながら支援していきたく思います。

＼インフルエンザ **B型** に罹る人が増えてきています！！！！／

インフルエンザの疑問

A型とB型の違い

	特徴
A型	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウイルスの変異が激しく、免疫をもつ人が少ないため大流行しやすい ・ 感染力が強い ・ 症状の強さは発症時がピークで、徐々にゆるやかになっていく
B型	<ul style="list-style-type: none"> ・ A型の流行後に流行しやすい ・ A型ほどではないが感染力が強い ・ 症状は徐々に強くなっていく ・ 小児ではA型よりも39℃以上の高熱・痰（たん）・下痢（げり）・吐き気・嘔吐（おうと）・筋肉痛の症状が強いという報告がある



インフルエンザB型はA型よりも症状が軽いとされていますが、小児や高齢者、免疫力の落ちている方などは重症化するリスクが高いです。下痢や嘔吐などの症状がある場合は、脱水症状を起こしやすいためこまめな水分補給をすることも大切です。



をまもる だいさくせん



「やめて」を上手に伝える方法



友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッション言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）

