

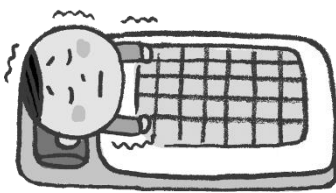
ほけんだより12月

平成 28 年 12 月 9 日
葛塚小学校 保健室

かぜ・インフルエンザにご注意ください！

本格的な冬がやってきました。寒さとともに空気が乾き、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。全国的には、11月下旬に、インフルエンザの流行シーズンに入ったと発表されました。この流行シーズンの到来は例年より早く、予防対策も早めに行う必要があります。

この症状、かぜ？
インフルエンザ？



| | かぜ | インフルエンザ |
|----------|-----------|----------|
| 症状の進み方 | ゆっくり | 早い |
| 発熱 | 37～38℃くらい | 38～39℃以上 |
| 鼻水 | ひきはじめに出る | 後から出る |
| 咳 | 少し、軽い | たくさん、強い |
| 頭痛 | 軽い | 強い |
| 筋肉・関節の痛み | あまり出ない | 強く出る |
| だるさ・寒気 | あまりない | 強い |

上記は、一般的な傾向です。個人差に加え、例えば「重いかぜ」と、予防接種をした場合などの「軽いインフルエンザ」は、区別が難しいことがあります。自己判断せず、早めに医療機関を受診し、正しい診断を受けることが早い回復につながります。

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

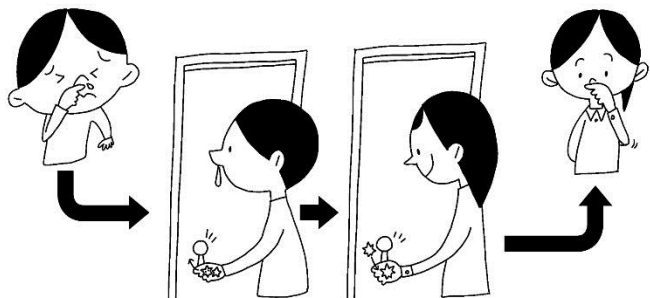
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



※ 裏面は**予防**について！ご覧ください。→

かぜやインフルエンザを予防するには？



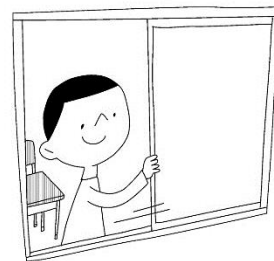
うがいを^がする



こまめに^て手を^{あら}洗う



マスクを^{ちやくよう}着用する



こまめに^きかん気を^{する}



栄養^{えいよう}バランスの^{しよくじ}よい^{食事}



毎日^{まいにち}運動^{うんどう}をする



しっかり^{すい}みん^{をとる}をとる



か^しじつ^{をする}

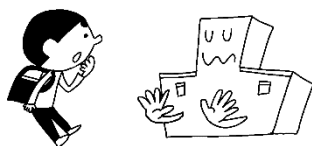
インフルエンザは出席停止

出席停止の期間：発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで

再登校には感染症診断通知書が必要です。医療機関で作成して頂いてください。

用紙は、学校からの配付のほか、学校ホームページからもダウンロードできます。

(カテゴリ→出席停止用紙)

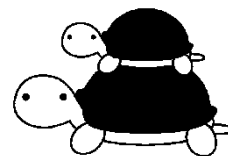


保健委員会発表

児童保健委員会では、児童朝会で全校のみなさんに「あわあわてあらいのうた♪」を紹介しました。

この歌を、給食前に放送で流して、楽しくしっかり手洗いでできるようにしています。全校のみなさんが歌に合わせて手洗いをしている姿が見られて、うれしいです！かぜに負けない葛小にしていこう！

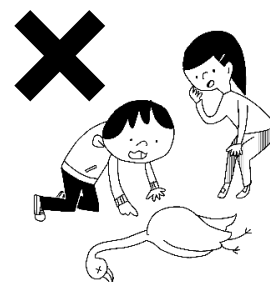
おねがい～♪かめさん～♪
おうちのひとにもおしえてね☆



■鳥インフルエンザについて ～正しい知識で冷静な対応を～

- ・鳥インフルエンザが人に感染する可能性はきわめて低い。
- ・鶏肉、鶏卵を食べても感染することはない。
- ・野鳥に素手で触らない、近づかない。
- ・日頃から一般的な感染予防（うがい、手洗い、換気）を行うこと。

さわらない！
ちかづかない！



※感染性胃腸炎の状況※ 現在、葛塚小学校では、散発的な感染の報告はありますが、集団的な発生はみられません。ご家庭での適切な対応をいただき、ありがとうございました。しかしながら、冬は感染性胃腸炎の流行しやすい季節です。引き続き、毎日の健康観察と、感染予防対策をお願いいたします。