

げんキッズ

2月号



★おうちの人といっしょによみましょう

大仙市立豊岡小学校 保健室
平成29年2月7日

インフルエンザ本校でも流行！！

大曲・仙北地域で流行の続いているインフルエンザ（A型）の罹患者が本校でも先週末から2年、3年、4年生を中心に**12名**出ています。溶連菌感染症にかかっている人も**1名**います。

全校に流行が拡大しないように学校でできることとして「手洗い・うがい・マスク」での予防に取り組んでおります。ご家庭では「**じゅうぶんな休息やすいみんをとり、バランスのよい栄養に注意して、病気に負けない体づくりをする**」等の健康管理について、ご協力をよろしくお願いします。

2月の保健目標：◆手洗い・うがいでかぜをふせごう

手洗い、うがいをがんばろう！

今日から持参をお願いしているお茶でのうがいを全校でがんばっています。

緑茶にふくまれるカテキンや紅茶にふくまれるポリフェノールに殺菌作用がありかぜやインフルエンザ予防に大変効果があるといわれています。

ご家庭ではそれぞれお好みのものをお使いください。塩水にも殺菌効果があるそうです。水だけでもけっこうですので、どうか声かけをお願いします。



インフルエンザは初期のシグナルに注意！

～保護者の方へお願い～

*インフルエンザの初期症状である急な発熱を見逃さないため、朝、お子さんが体調が悪そうな時は検温をぜひお願いします。37度以上あり、寒気、だるい、頭が痛い、お腹が痛い、気持ち悪いなどの症状がある時は登校をひかえてください。

***マスク着用がせきエチケットやのどの乾燥防止に役立っています。**またマスクをすることにより手についたウイルスが鼻や口に直接接触することが減り、**ウイルスの体内への侵入を防いでくれます。**学校でも準備はしておりますが限りがあります。ぜひご家庭でマスクの準備を多めにしてください。予備のマスクも2～3枚持たせてください。



かぜ・インフルエンザの予防

かぜやインフルエンザの原因になるウイルスは200種類以上もあります。ふつうのかぜは、軽いほうの病気なので、ウイルスの種類で区別することはありません。

インフルエンザは、ウイルスの種類によってA型とB型のように区別します。主に1月～3月にかけて流行し、うつりやすく、気管支えんや肺えん、中耳えんなどを起こし、ひどいときには命にかかわることもあります。

手あらい、うがいをしっかりする。



●C031-01

ぐっすりねむり、つかれをとる。



●C031-02

からだを動かして、よく遊ぶ。



●C031-05

好ききらいせず、何でもよく食べる。



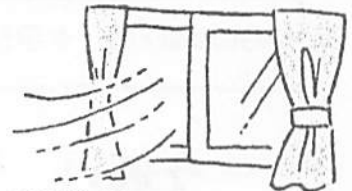
●C031-03

人ごみの中には、できるだけいかない。



●C031-06

部屋の中が、かんそうしないようにする。空気を入れかえる。



●C031-04

外に出るときは、マスクをする。



●C031-07

かぜとインフルエンザのちがい

	ふつうのかぜ	インフルエンザ
うつる力	弱い。	強い。
ねつ熱	たいおん 体温 37.5 度ぐらい。	たいおん 体温 38 度～40 度。
きん肉などのいたみ	ないか、かるい。あっても頭がいたいていど。	頭、腰、関節、きん肉など、からだ全体が強くないたむ。
なおり方	めいじ 短い期間でなおる。	長びく。一度下がった熱がまた上がるときもある。