

げんキッズ

12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12月1日(金)

2017年のカレンダーも、最後の1枚になりました。今年もいろいろなできごとがありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？この一年をふりかえって、まもなくやってくる新年を気持ちよくむかえたいですね。雪がふり、寒さもだんだん厳しくなってきました。かぜ対策も本格的に！

12月の保健目標：◆寒さに負けない体をつくろう



いろいろな感染症に気をつけて！

冬のおとすれとともにかぜをひいている人が増えてきました。大仙市内や美郷町の小学校でインフルエンザ(A型・B型両方)が発生しています。中仙地区では流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が流行しています。10月から流行していたマイコプラズマ感染症もまだ終息していません。うがい・手洗い・バランスの良い食事・じゅうぶんなすいみんなど自分でできる予防をしっかりと、いろいろな感染症から身を守りましょう！

—お家の方へ—

- ◎ 38度以上の発熱のときや、下痢・おう吐がある場合には、無理に登校させず、必ず受診させてくださるようお願いいたします。
- ◎ お休みした後は、症状が良くなっても、周りの人への感染予防として、マスクをつけて登校させてくださるようお願いいたします。

保健集会をおこないました











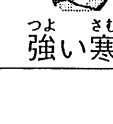
11月22日(水)に保健委員会の児童がテーマ「楽しんで健康な体づくりを学ぼう」のもと保健集会を開きました。健康クイズや、全校たてわり班対抗の健康カルタに挑戦しました。保健室からは「良い姿勢・悪い姿勢」についてお話させていただきました。全校のみんなが楽しみながら健康の大切さについて考えることができたようです。



かぜやインフルエンザについて知ろう

寒くなり、空気が乾燥する秋から冬にかけて、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。毎日、手洗いを行い、栄養バランスのよい食事を取り、しっかりと睡眠をとって、運動をして、かぜやインフルエンザに対する抵抗力をつけましょう。また、部屋を加湿して、こまめに換気を行うなど、環境にも気を配ることが大切です。

かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状が始める場所	局所(鼻・のど)	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
体調の変化	 せき・くしゃみ  鼻水・鼻づまり  のどの痛み  吐き気・腹痛	<p>かぜの症状</p>        + 足腰や関節に痛み つよ強い寒気

かぜの原因となるウイルス

かぜは、さまざまな細菌やウイルスが原因となります。かぜの原因となるウイルスは感染しても症状が軽い場合が多いですが、症状が重くなることもあります。熱やせきが長く続くときなどは、病院でみてもらいましょう。

ライノウイルス

「鼻かぜ」の代表的なウイルスです。特に春と秋に多いですが、年中見られるウイルスです。

アデノウイルス

鼻かぜの原因となるほかに、咽頭結膜熱(プール熱)や流行性角結膜炎などの原因にもなるウイルスです。

その他

コロナウイルス
エンテロウイルス
RSウイルス など