

## 12月の保健目標



あらゆる感染症を  
予防しよう!!

## かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス感染症対策をしましょう

冷たい北風が吹く季節になり、町内では、かぜ・インフルエンザや胃腸炎にかかる人も出ています。

じつは、「かぜ」という正式な病名はないそうです。「かぜ」とは、喉の痛みや鼻水、咳、発熱を併い数日で治る症状をいいます。「かぜを治す」とは、症状が出る期間をなるべく短く抑え、病気を短縮することをめざすことだそうです。

また、この時期、ノロウイルスによる胃腸炎も注意をしましょう。予防としては、「手洗い・食品の十分な加熱・正しい嘔吐物の処理」です。

こんなときは、かぜではない病気かもしれない。病院を受診しましょう!

### ☆長引くせき



マイコプラズマ肺炎などの可能性があります

### ☆発疹を伴う発熱



麻疹や風疹、薬疹などの可能性があります

### ☆鼻かぜと目のかゆみ



花粉症の可能性ががあります

かぜといえば、私たちにとって最も身近な病気の一つで、かぜをひいたことがない人はいないと思います。“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜにかからないように、ふだんから気をつけることを確認しましょう。

### うがい

ウイルスが体の中に入らないようにする



### 手洗い

せっけんで手を洗いウイルスを洗い流す



### よく寝る

体が疲れていると抵抗力が弱くなる



### バランスのよい食事

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする



### 換気をする

1時間に1回、5分間空気を入れ替える



### 下着を着る

寒暖の差に対応して体感温度を保つ



もしかかってしまったら...

### 栄養・水分をしっかりとり

消化のよい食事をとる



### 体を休める

睡眠を十分にとり、安静にする



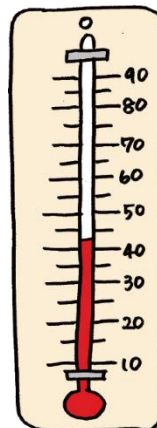
### 体を温める

寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する



## かぜの予防にいい湿度は?

寒くなってくると、空気が乾燥して唇やお肌がカサカサしたり、かぜのひきはじめなどで鼻がムズムズしたりすることがあります。そんなとき、あなたはどのようにしていますか?



▲ 60%以上

ジメジメして、ダニやカビが発生しやすくなる

◎ 40~60%

ウイルスにとって居心地が悪く、増えたり動いたりしにくい

▲ 40%以下

ウイルスが増えたり動いたりしやすくなる

室温は18度以上  
がいいよ!

気温 18.0℃  
湿度 50.0%

ウイルスは寒くてかんそうした空気の中がすごしやすいので、元気になる。加湿器やぬれタオルを干すなどして、上手に湿度を保ちましょう。

## 寒くても水分補給は大事!?



私たちの皮膚からは目に見えない水分が出ています。冬は空気がかんそうしているため、はだがかわきやすいのです。



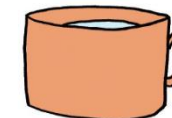
夏よりのどがかわかないので、つい水分をとらずに長い時間すごしてしまうことがあります。

だから...

早起したらたくさん飲む

「のどがかわいた」と感じる前に飲む

冷たすぎない飲み物を飲む



## 言葉は言霊

子どもたちは、様々な体験活動をとおり、日々成長しています。自分の思いを伝える「言葉」は受け取る相手がどう理解したかによって意味が全く違ってしまふことがありますね。会話をしている中で、嫌な気持ちになってしまった時、相手に確認してみると、捉え方や言い方を換えた方がより正確に伝わることも多いと思われまふ。いろいろな表現する引き出しを少しでも増やし、ピンチをチャンスに変えながら心豊かな人に成長していきましょね。

