

1月の保健目標



かぜにかからない
丈夫な体を作ろう

おもいやり算
人を笑顔にする算数が
あるんだよ。
「+たす」は
助け合う大きな力に。
「-ひく」は
引き受けると
喜びが生まれる。
「×かける」は
声をかけると
ひとつになれる。
「わる」は
いたわると
笑顔が返ってくる。
「たす。ひく。」
かける。わる。」
ほら、優しいこころよ
おもいやり算

再び流行のきざし...

町内でインフルエンザによる学級閉鎖がはじまりました。12月まではインフルエンザA型でしたが、今回はB型もはじめています。また、胃腸炎や新型コロナウイルス感染症も感染者が増えているようです。予防に努めて生活しましょう。



「インフルエンザ」セルフチェック!

高熱が出たときに、自分の症状がインフルエンザかどうか、まずはセルフチェックをしてみよう!



チェックシート

- 熱が38度以上ある
- だるくて勉強などとてもできない状態である
- 体のあちこちの筋肉や関節が痛い
- せきが出る
- のどの痛みがある
- くしゃみ・鼻水（あるいは鼻づまり）が出る
- 頭痛がする
- 激しい寒気がする
- 外から帰ったとき、手洗いを忘れることが多い
- 学校・地域などでインフルエンザが流行している

「8個以上」当てはまった人

インフルエンザの可能性【高】



とくに全身倦怠感が強く、24時間以内に38度を超える熱が急激に出てしまう場合は、インフルエンザの可能性が高く疑われます。

「2~7個」当てはまった人

インフルエンザの可能性【中】



インフルエンザの可能性があるといます。とくに熱が38度以上ある、寒気や全身痛が強い人は、他の症状も後から出てくる可能性があります。

「8個以上」当てはまった人

インフルエンザの可能性【低】



現時点でインフルエンザである可能性は低いです。ただ今後、症状が出てくる可能性があるため油断せず、症状が悪化しないようにしましょう。

かぜ、インフルエンザの予防法は...「ウイルスを寄せ付けない」こと!

普段から抵抗力を強くしておく



きまぐれな規則正しい生活を心がける

マスク



ウイルス、細菌の侵入を防ぐ

手洗い・うがい



手やのどについた病原体を洗い流す

部屋を加湿する

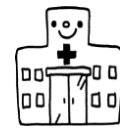


部屋の湿度を60%以上に保つ

インフルエンザとかぜの違いは?

みなさんは、「かぜ」と「インフルエンザ」の違いを知っていますか？
じつはこの2つの違いはとても重要で、原因や症状だけではなく対処法も違います。
「そんなに変わらないでしょ」と油断していると重症化してしまうこともあるので注意が必要です。
かかったかなと思ったら、早めに対応しましょう。症状が軽いなら治るのも早いですよ!

	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス (A型、B型、C型)	アデノウイルス、ライノウイルス、細菌など
感染経路	鼻、口、目から侵入する	鼻、口、目から侵入する
感染力	感染力が強く、ウイルスが急激に増える	感染力は弱く、ウイルスは徐々に増える
症状が現れる部位	全身	のどや鼻など
症状	<ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の発熱 頭痛、全身のだるさ、筋肉痛 鼻水 のどや胸の痛み 下痢や腹痛 	<ul style="list-style-type: none"> 微熱程度の発熱 のどの痛み 水のような鼻水 くしゃみやせき 腹痛
流行	短期間に大勢の人に感染する	徐々に感染が広がっていく
対処法	<ul style="list-style-type: none"> すぐに受診する 病院の薬を飲む 症状がおさまっても学校を休む 	<ul style="list-style-type: none"> 休養する（とくに睡眠を十分に取る） 水分をしっかり補給する 消化の良いものを食べる 体を温める 乾燥を防ぎ、加湿する



インフルエンザの薬は、ウイルスを退治する薬ではなく、増えるのを抑える薬です。症状が出てから2日たつと、ウイルスが増え切ってしまうので、使っても効果がないので、早めに受診するようにしましょう。

今年度、最後の身体測定

今年度、最後の身体測定を実施しました。どの子も身長が伸びていて、6年生では1年生から42.5センチも伸びている人がいました。

測定時に手足の爪の検査をさせていただきました。手の爪は日常生活で目にしやすいので、きれいに切れていましたが、足の爪は伸びている子がいました。伸びた爪の中には汚れが入っている人もいたので、家族で声をかけあって確認していきましょう。

また、身体計測時に次の話をしましたので、お子さんから聞いて話題にしていただけましたら幸いです。

- ① 乾燥(湿度が低い)すると、なぜ、病気の入口になるのどの働きが弱くなるのかな?
- ② 体を温めるためには、「3つの首」がポイントです。体のどこかな?
- ③ 急に咳をしなくなりました。マスクをしていないときどうしますか?

