

堺市立浜寺石津小学校
保健室
No.10
R8. 2. 13

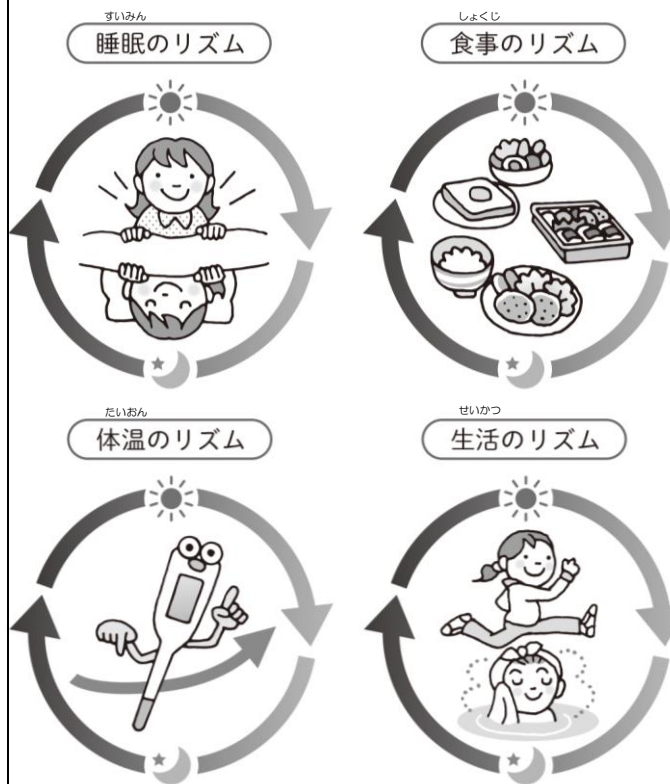
2月 保健目標:かぜをひかないように気をつけよう!

季節が冬から春へと変わる時期に、初めて吹く暖かく強い南風を「春一番」と呼びます。少しづつ日が長くなり、梅の香りも漂い始め、これからみなさんもあちらこちらに春の訪れを発見することができるでしょう。

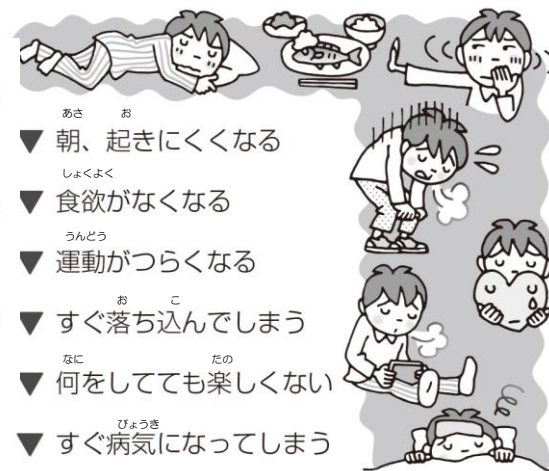
しかし、「立春」を過ぎた暦の上では「春」を迎えましたが、雪がちらつき、まだまだ寒い日が続いていますね。巷ではインフルエンザが猛威を振るい感染が拡大しています。残りの学校生活を元気に過ごすためにも、手洗い、うがい、換気、マスクの着用など、基本的な感染予防対策を見直して、うつらない、うつさない努力を続けていきたいと思います。



からだをめぐり いろいろなリズム



リズムがおかしくなると...



体に良くない生活習慣を繰り返すことでなってしまうのが「生活習慣病」。大人の病気と思われがちですが、悪い生活習慣を続けていると、子どもでも同じ状態になります。正しい生活習慣を身につけて、健康的で元気な体をつくりましょうね。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足
栄養不足
運動不足
ストレス
など...



毎日花粉の季節が上手に乗り切りたい。

そろそろ花粉が飛び始めます。体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫が、過剰に反応するのが花粉症です。これまでに花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があります。一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。しかし、早めに治療を始めると、症状が出るのを遅らせたり、軽くさせたり、また使用する薬の量を減らせることが期待できます。花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう。



風邪ひきさんに
オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに
オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

保護者のみなさまへ

日頃よりお子様の健康観察、健康管理にご配慮をいただきありがとうございます。現在、インフルエンザの感染が拡大し、本校でも欠席する児童が増えています。インフルエンザは、治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。平熱に戻ったとしても、周囲に感染させる危険性がありますので、医師の指示や出席停止期間はくれぐれも厳守していただきますよう、よろしくお願いいたします。

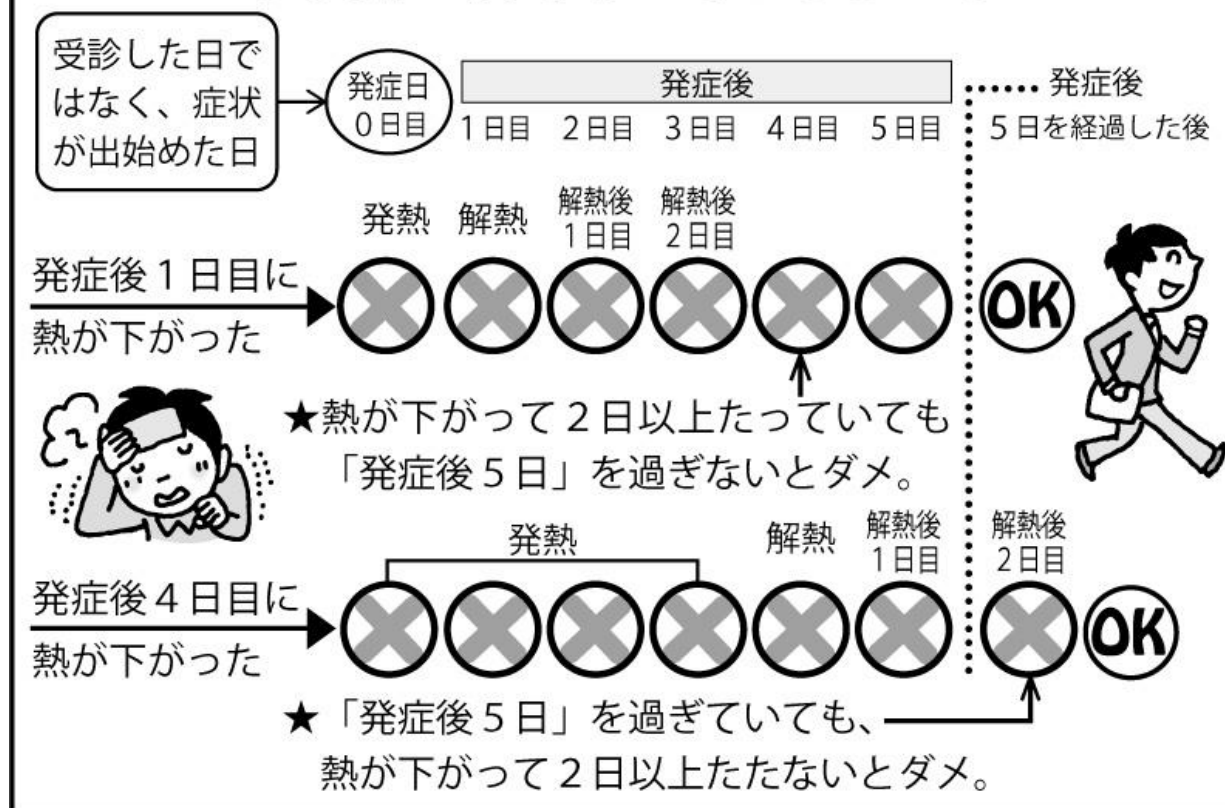
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、^{けねつ}解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

インフルエンザ

かぜ 風邪

ちがいの違いは？



	インフルエンザ	かぜ 風邪
はつねつ 発熱	こうねつ いじょう 高熱（38℃以上）	つうじょう びねつ 通常は微熱（37～38℃）
おも しょうじょう 主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつづ 関節痛、 きんにくづ 筋肉痛、 ぜんしん 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 はなみず 鼻水、 ずづ 頭痛 など
ししょうじょう しんこう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり



じぶん で できる 予防法

きそくただ せいかつ めんえきりよく たか しつない おんど しつど
規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度に
ちゅうい す かんきょう つく
も注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょ
う。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。
ただ てあら じょうきょ わす
インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

めん えき りよく 免疫力アップ!

わら からだ しんにゆう
笑うと、体に侵入したウイルス
さいきん や細菌をやっつけてくれるナチュ
さいぼう ラルキラー細胞がパワーアップ!
かぜ 風邪などにかかりにくくなります。

わら 笑って

わら からだ しんにゆう
笑うと、脳から幸せホルモンが
ぶんびつ 分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきつ
と笑顔になります♪

じぶん も みんなも 幸せに!

