

# ほけんだより

平成 31 年 1 月 8 日 No. 11  
川本北小学校 保健室



新しい年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願ひします。冬休み中も、規則正しい生活を送れたでしょうか。生活リズムが乱れてしまった人は、自分の生活リズムを見直し、気持ちも切り替えて3学期をスタートさせましょう。

## インフルエンザに注意しましょう！



インフルエンザの本格的な流行の時期です。主な症状は、「38℃以上の高熱・頭痛・悪寒・だるさ・関節痛」です。引き続き、かぜ・インフルエンザ予防を心がけましょう。

### かぜの症状

### ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



予防のためにつけるマスクですが、実はかぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらいの小ささです。では、どうして予防できるのでしょうか。

### ●マスクの働き その1●

マスクを正しくつけると、自分がかく息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動をおさえ、感染しにくくすることができます。

### ●マスクの働き その2●

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げます。



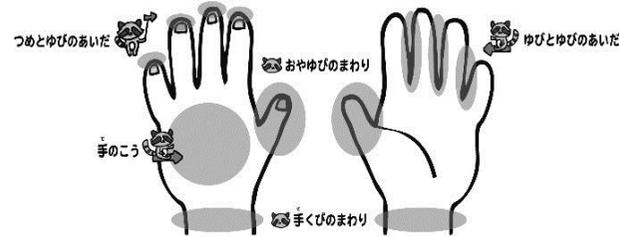
## ノロウイルスの特徴と予防法



冬になるとインフルエンザだけではなく、ノロウイルスも流行します。ノロウイルスは、感染力がとても強く、100~1000個のウイルスが体内に入ると感染して、おなかの中で急激に数を増やします。また、感染した人の便や嘔吐物には、たくさんのウイルスが潜んでいます。主な症状は、発熱、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。症状は2~3日で治まりますが、脱水症状を引き起こすこともあるので注意しましょう。

ノロウイルスの一番有効な予防法は、「石けんを使った手洗い」です。トイレの後、食事の前には必ず手洗いをしましょう。

### あらいわすれ、気をつけて！手洗い



### おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる季節ですので、毎朝、お子さんの健康観察をお願いします！



.....正しい手の洗い方~6つのポーズでしっかり手洗い~.....



おねがい カメ 山 おおかみ バイク つかまえた

すでに知っている人もいるかもしれませんが、感染症予防に効果的な手洗いの仕方です。20秒以上かけ、ていねいに洗うのがポイントです。



.....発育測定を行います.....

1/11日(金)	たけのこ・1・2年
1/15日(火)	3・4年
1/16日(水)	5・6年

