

ほけんだより



12月



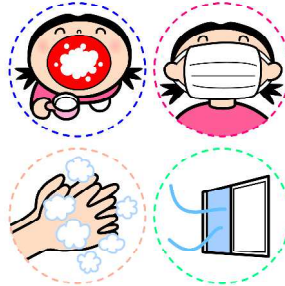
水戸市立鯉淵小学校
平成29年12月1日

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。
この時期は、空気が冷たく乾燥しているため、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。県内の学校では、すでにインフルエンザが流行している地域もありますので、本校でも、うがい・手洗いをしっかりし、予防に努めていきたいと思ひます。ご家庭におかれましてもご協力をお願いいたします。

12月の保健目標
かぜを防ごう。
やけどに気をつけよう。

12月の安全目標
ストーブの安全な使い方に気をつけよう。

インフルエンザ予防



下着 + 「3つの首」をあたためて、かぜ予防！！

冷えは万病の元。冬場に短いスカートやショートパンツでは冷えが気になります。

【ポイント1】 下着であたたかさ倍増！

厚手の服を1枚着るより、薄手の服を重ね着する方が服と服の間に空気の層が多くできて、あたたかさが増します。中でも下着は効果的です。冬用の下着として、綿に化学繊維を混ぜたものや保温効果の高いインナーウェアも開発されています。

【ポイント2】 首・手首・足首をあたためる！

冬をあたたかく過ごすには体全体をまんべんなく保温することが基本ですが、3つの首（首・手首・足首）をあたためると効果的です。マフラーや手袋を着用したり、えりの詰まった服を着るなどして衣服の中に冷たい空気が入るのを防ぎましょう。くるぶしソックスは冬には向きません。足首まで隠れる長めで厚手の靴下がおすすです。

寒さ対策のポイント
「3つの首」をあたたかく！

首
マフラーやタートルネック

手首
ぞでのしまった服や手ぶくろ

足首
タイツやくつ下、レッグウォーマー
X なまおし

インフルエンザの症状

インフルエンザは、局所の症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳）に加えて、

- 突然の38度以上の発熱
- 全身の痛み（関節痛、筋肉痛）
- 頭痛や起きていられないほどの体のだるさなどがあります。



このような症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関を受診し、インフルエンザの診断を受けたら、登校や外出を控え、学校へ連絡してください。

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すると、発熱期間を短くする効果があります。

早めに受診しましょう。
ただし、解熱後も感染力はありますので、注意が必要です。

インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」
発熱した日を発症日（0日目）とします。
例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校できます。



	発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	発熱	→	→	→	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目
登校	×	×	×	×	×	×	×	○

かぜ・インフルエンザ予防の あいことば

- うがいをする。（のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥を防ぐ。）
- マスクをする。（ウイルスを口や鼻から吸い込まない。まわりにうつさない。）
- 空気を入れ換える。（閉め切った部屋にはウイルスがいっぱい。）
- 規則正しい生活リズム。（早寝・早起き・朝ごはん。夜9時までには寝よう！）
- 体力をつける。（登下校しっかり歩くことも体力づくりに欠かせません。）
- 栄養バランスの良い食事。（好き嫌いしないで何でも食べよう！）
- 手洗いをする。（手には目に見えないウイルスがいっぱいです。）