

おはよう!

さわやかカード

年 組 名前

の

=おきる時刻を決めよう=

時	分
---	---

はや はや あさ
 早ね・早おき・朝ごはん・うんちをだしておなかスッキリ
 からだ いちにち げんき
 体 さわやかに、一日を元気にすごしましょう。

※かぜ・インフルエンザの流行時期に入りました。睡眠時間を十分にとり、
 抵抗力を高め、かぜに負けない体にしていこう。

り

づ

け

	1・2月	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)
目標の時刻に	おきた ○ おきられなかった △										
朝ごはんは	きちんと食べた ◎ すこし食べた ○ 食べなかった △										
登校前にうんちが	でた ○ でなかった △										
前の日のねた時刻											
—— たっぷり ねむろう! ——											

反省

おうちのひとから

先生の印

ほけんだより

さわか

南部小学校

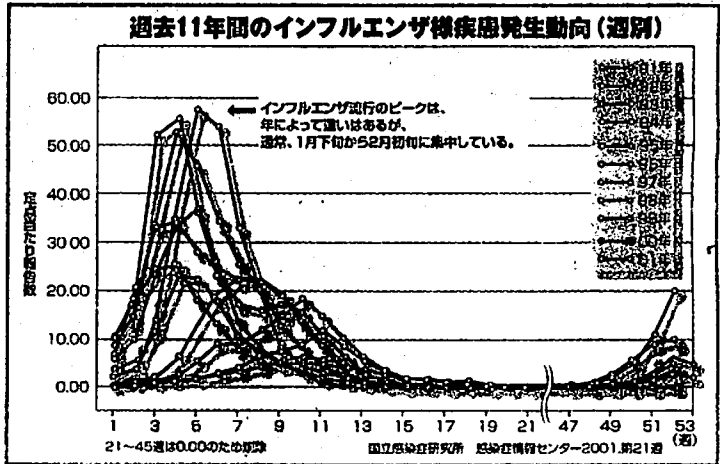
H19.1.23
保健室

かぜ、インフルエンザの流行時期です。

＝みんなで予防しよう＝



日本ではインフルエンザは12月～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中を漂っているウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜の防御能力が低下しています。年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。



今年は「大寒」になっても、おだやかな天候が続いていますが、1月20日の大寒から立春までは、1年のうちで、もっとも寒くなる時期で、空気も乾燥してきます。かぜやインフルエンザが大流行しやすいのも、この頃で、みんなで予防に努めていきましょう。学校では、健康委員会が中心となり「うがい・手洗い」「教室の十分な換気」などかんがえています。

「さわやかカード」でかぜにまけない体に!!

- たっぷり眠ろう。
- 朝ごはんをしっかり食べよう。

※生活リズムをととのえ、たっぷり眠ることにより、体の抵抗力を高めます。
今回は1/24～3/6までの二週間、取り組みます。

※低学年の人は、おうちの人と相談して決めてみよう。
高学年の人は自分で、ゆとりをみて

※前回のの上にはおきます。左端をのりづけして下さい。
(朝の健康観察の時間に、自分でカードに記入します。)
(うらむ、ごらん下さい)

おはよう! さわかカード

年 組 名前

早ね・早おき・朝ごはん・うんちをだしておなかスッキリ
体 さわやかに、一日を元気にすごしましょう。

※ひげ・インフルエンザの流行時期に入りました。睡眠時間を十分にとり、抵抗力を高め、かぜに負けない体にならう。

時	分	1・2月	24(水)	25(木)	26(金)	28(日)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)
目覚めの時刻に	おきた	○										
	おきられなかった	△										
朝ごはんは	きちんと食べた	◎										
	すこし食べた	○										
	食べなかった	△										
昼寝前・うんちが	でた	○										
	できなかった	△										
朝の日のおた時刻	じ											
	ふん											
	たがり											
	わらう!											

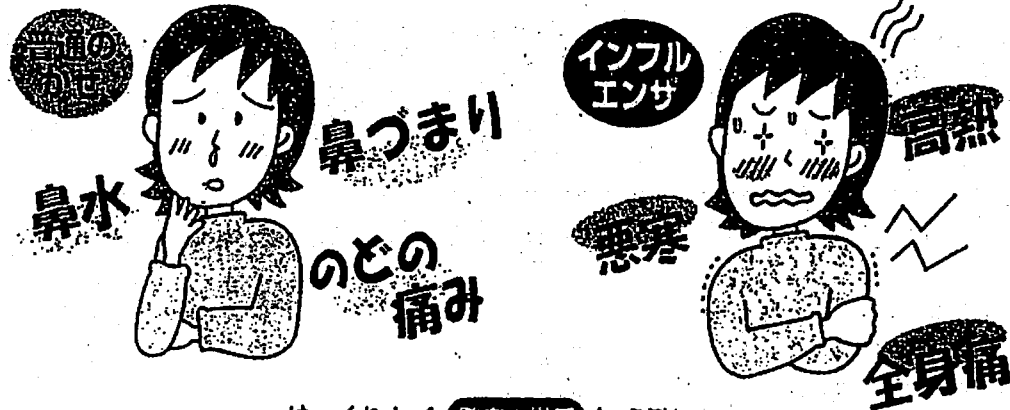
反省

低学年は9時までに、高学年でも10時までにふんに入りたいと思います。時間の使い方を考え、かんがえてみよう。

普通のかぜとインフルエンザの違いは？

普通のかぜは、鼻水・鼻づまり、のどの痛み、せきやくしゃみなどが中心で、熱はそれほど高くなく、重症化することもほとんどありません。

一方、インフルエンザは、高い熱が出て、関節痛や筋肉痛などの全身症状が強くあらわれます。のどの痛みや鼻水などもみられ、さらには肺炎などを併発して、重症化するおそれもあります。感染力が強く、短期間で大流行するのもインフルエンザの特徴です。



ゆっくりと ← 発病の様子 → 急激に

鼻水・鼻づまり・のどの痛み ← 主な症状 → 発熱・全身痛（筋肉痛・関節痛等）

あっても37度台 ← 熱 → 38~40度の高熱

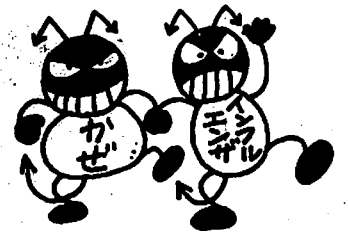
軽い ← 悪寒 → 強い

軽い ← 倦怠感 → 強い

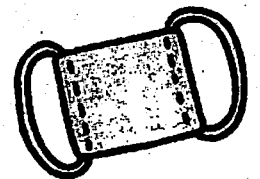
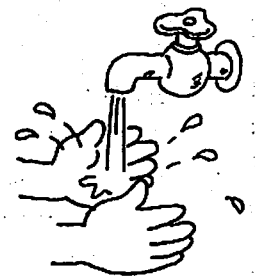
ライノウイルス、コロナウイルス等 ← 病原 → インフルエンザウイルス

徐々に感染が広がる ← 流行 → 短期間に多くの人が感染する

ほとんどない ← 合併症 → 肺炎や脳症等



インフルエンザは
感染力が強い



◎予防に心がけましょう

- 1 手洗い・うがいはこまめにおこなう…石けんをつけて洗う
- 2 睡眠を十分にとる…9時間は寝るように
夕方や夜の活動は控えて
- 3 空気の入替え・加湿器をつける…湿った空気
- 4 ビタミンを多く含む食べ物をとる…くだもの・野菜
- 5 消化の良い食べ物…油の多い物は控えて
- 6 マスクをかける…のどを守る
- 7 体を温かく…下着やタイツを着用する
- 8 人混みの中に出かけない…特に休日は注意してください

冬の空気は乾燥しがち

空気が乾燥すると… ウイルスは乾燥した空気が大好き

のどや鼻の粘膜の水分が蒸発して乾燥すると、ウイルスが侵入しやすくなる

そこで…

外出するときはマスクをする

室内では加湿器などをつける

◎かかってしまったら…？

- 1 できるだけ早く医療機関を受診してください
- 2 医師の指示に従って、内服薬をきちんと飲んでください
- 3 十分に休養してください
- 4 診断を受けたら、必ず学校にご連絡下さい
*インフルエンザは診断ができるので
A型・B型もお知らせ下さい

陵南中学区で「インフルエンザ」が流行中です。お子さんの健康管理については、尚一層ご配慮をお願いします。