



No.9

H29.12.1

海道小 保健室

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

2017年も、残すところあと1カ月になりました。今年やり残していることはないですか？心に残っていることはなんですか？家族みんなで今年1年をゆっくり振り返ってみてください。心も体も元気のまま今年を締めくくれるよう、気を引き締めて生活しましょう。

かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じて	冬季に流行
主な症状	上気道症状 ・くしゃみ ・喉の痛み ・鼻水、鼻づまり	全身症状 ・咳 ・喉の痛み ・鼻水 ・全身がだるい ・食欲がない ・関節痛、筋肉痛 ・頭痛
症状の進行	ゆるく長く	急に激しく
発熱	37~38℃	38℃以上

出席停止の基準「発症したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで」

《発症後2日目に解熱した場合》



《発症後4日目に解熱した場合》



ぼうかん したぎ こうかて
防寒には下着が効果的！



ノロウイルスに注意!!

感染症胃腸炎は、“気持ち悪いだけ”という症状から“トイレから離れられない”というひどい症状の人まで様々です。疑わしい症状が見られたら、病院へ行きましょう。

感染力…⇒強力（10日間ほどは、感染した人の便からウイルスが出ます。）

ピーク…⇒12月~1月

【かかってしまったら】

- ・ 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
- ・ 1~2日で自然に治る。
- ・ 下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、医師の指示を受ける。

ハンカチチェックを行います!!

12月4日(月)~12月8日(金)は清潔週間です。

この期間は、毎日ハンカチチェックを行いますので、忘れずに持ってきてください。ご家庭でも毎朝、一声よろしくおねがいします。

「あなたは、こんなことしていませんか??」

ぶらぶらさせて自然に乾かせばいいや。

ふく服でふいちゃえ~!

ハンカチ貸して!!

あ、昨日のハンカチだ。まあいいか。

ぬれてそのままにしておくと、ばい菌が増えてしまいます。そのハンカチでふいても大丈夫…?

かぜや感染症がうつる原因になってしまいます。自分のハンカチを必ず使いましょう。

ふく服は体を守るもの!色々なところの汚れや菌がついています。

ぬれたままにしておくと空気中のばい菌がつきやすくなります。

免疫力を高める方法は「笑うこと」

「笑い」は、自律神経や脳内神経伝達物質に影響を与え、ストレスを和らげることによって、免疫力を高めると言われています。

運動する、お風呂に入ることも免疫力を高めますが、それ以上に笑うことが効果的だそうです。「笑うこと」で、体にも心にも良い影響を与えるなんてすばらしいですね。