

# ほけんだより 2月

No.12  
H30.2.5

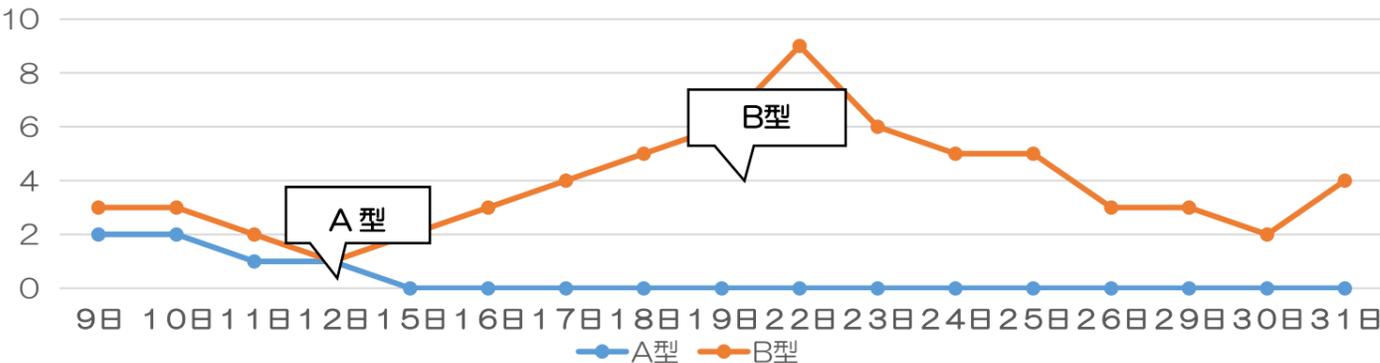
《保護者のみなさまへ》お子さまと一緒に読みください。

宇都宮市内では、学級閉鎖をする学校も増えてきました。海道小でも1月中にインフルエンザと診断された人は20名います。健康に過ごすためには日ごろからの規則正しい生活が何よりも大切です。栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけて生活しましょう。



## インフルエンザ到来

本校のインフルエンザの状況（1月）



1月の状況をお知らせします。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1名 (B型)	3名 (A・B型)	0名	1名 (A型)	14名 (B型)	1名 (B型)

昨年度は、2月に最もインフルエンザが流行しましたので、これからは、さらに注意が必要です。一度インフルエンザにかかってもA型とB型の両方にかかることもありますので安心できません。また、インフルエンザにかかってもあまり熱が出ないこともあります。そのため、「だるい・体が重い・頭が痛い」などの症状が見られたら、まずはインフルエンザを疑い、なるべく受診をするようお願いいたします。

### 潜伏期間は？

一般的には1～2日とされています。

### 検査をするタイミングは？

発症後12時間～24時間がいいとされています。早すぎる場合…ウイルス量が足りずに「かかっていない」と診断されることがあります。遅すぎる場合…薬が効きづらくなってしまいます。(服薬は48時間以内が効果的です。)

### A型とB型の違いは？

B型の特徴は、一般的に胃腸にダメージを与えることが多いため消化器症状が現れやすく、発熱は微熱程度で長引くと言われています。※しかし、予防接種の有無や個人の抵抗力によっても異なります。



## 1月25日(木)に学校保健・食育委員会がありました。

PTA 執行部・厚生部・体育部の方にご参加いただきました。

また、学校内科医の崎尾 秀彦先生に「アレルギーとアナフィラキシー」についてご講話いただきました。アレルギーは、発生に時間がかかるほど重症化しないことや、若い人や感染経路が血液によるものは重症化すること。すでに記憶があるアレルゲンに反応する場合はアナフィラキシーショックを起こしやすい。(例：スズメバチに2回目刺された時)インフルエンザには大きく分けると5・6つの型しかない(数年前に流行った新型インフルエンザも元々あった型だそうです。)が、さらに細かく分類があり、その分類が毎年異なることによってインフルエンザが毎年流行してしまうことなどをお話いただきました。



ご参加いただきました保護者の皆さま、お忙しいところありがとうございました。



## 第2回清潔週間(1月15日～1月19日)ハンカチチェックの結果

今回、最も優秀だったクラスは1年1組でハンカチ持参率は96%でした。

手を石けんできれいに洗い、ハンカチでしっかり拭くことは、「すっきりして気持ちがいい」ことを体感し、このことを習慣にしてほしいと思います。

## もし心がかぜをひいたら...

かぜは誰にでもひくものです。  
体力が落ちているときや、ちょっとした油断でかかります。  
そしてそれは心にもおこることがあります。



### こんなことはないですか？

- やる気がでない
- 気が付いたらボンヤリ
- なかなか眠れない
- なにをしても楽しくない
- すぐにイライラしてしまう

### 心のかぜを治すのは

- ◎ のんびり過ごす時間をつくる。
- ◎ 湯船にゆっくり浸かる。
- ◎ 温かい飲み物を飲んでほっと一息つく。
- ◎ 好きなことを思いっきりする。
- ◎ 誰かに話を聞いてもらう。

### 4コマまんが

