

かせ・インフルエンザにかかりやすい季節です！



1年のうちで最も寒い時期である2月は、かせ・インフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあります。インフルエンザは主に「A型」「B型」の種類がありますが、「A型」より遅く、真冬から春先にかけて流行しやすいのが「B型」です。また、インフルエンザだけでなく、かせなど、ほかの感染症にも注意が必要です。

予防のためには、感染症にかかりにくい生活をするのが大切です。もし、感染症にかかってしまっても、ふだんから規則正しい生活をして、病気に強い体をつくることができていれば、症状が軽く、回復しやすいことが多いです。早ね・早起き・朝ごはん、そしてメディアコントロールを心がけましょう。



手洗い



うがい



人混みをさける



規則正しい生活



かせとインフルエンザの違い
※個人差あり



様々なウイルス・細菌が原因

かせ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

☆保護者の皆様へ☆

「令和7年度 学校保健・給食委員会」を実施しました。

学校医である手塚クリニック 手塚勇人先生、学校薬剤師の賢方堂薬局 齊藤 悟先生、PTA 役員の皆様にご出席いただき、12/11(木)に、本校の「学校保健・給食委員会」が開催されました。職員より、食育・体育・保健の取組を報告し、児童の健康づくりについて協議しました。手塚先生からは「今期はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎など、複数の感染症の患者がみられていることから、コロナ禍でも実施してきた基本的な感染対策を実施して予防に努めてほしい」と、齊藤先生からは「早寝早起きは、元々人間の体に備わった生体リズムであり、規則正しい生活習慣は大切。また『セルフメディケーション(自分の健康に責任をもち、軽度な体の不調は自分で手当する)』の考え方から、どうすればより健康になれるのかを家族で話し合ってもらいたい」と、それぞれアドバイスをいただきました。子供たちはもちろん、ご家族みなさんの健康増進にも生かしていただければ幸いです。

