

平成29年1月11日  
庵浦小学校 保健室

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
冬休み中かぜをひいたりせず、元気に過ごすことができましたか？今年に入って冬らしい寒さが続くようになってきましたね。インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節になりました。しっかり予防をして、欠席ゼロで元気に過ごしましょう。



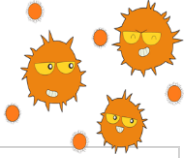
こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
しつない かんき き  
・室内の換気に気をつけよう。

## し きょうしつ なか 閉めきった教室の中は？

「換気」とは、まどを開けて部屋の空気を入れかえることです。「寒いのにどうしてまどを開けないといけないの？」「閉めていた方があたたかいから、かぜひかないんじゃないの？」と思っていてもいられるかもしれません。実は、閉めきった教室の中にはたくさんのウイルスや細菌がいます。換気をしないとかぜがうつる原因になるだけでなく、頭痛、めまいなどの症状があらわれ集中が切れる原因にもなります。

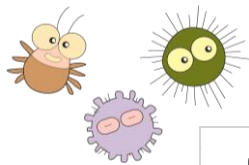
## ウィルス

## ダニ・カビ・細菌



かぜをひいた人がせきやくしゃみをするにつばと一緒にウイルスが空気の中に飛び出します。閉めきった部屋にはウイルスがいっぱい…。またウイルスは、乾燥した空気が大好きだから、温かい部屋の中では元気に活動します。

空気の中には、ウイルスよりも大きいバイキンやダニ、カビがフワフワとうかんでいます。温かくて心地よい環境は、ダニやバイキンも大好きです。



## にさんかたんそ 二酸化炭素

息をしたり、ストーブをたくと空気の中には二酸化炭素がどんどん増えていきます。閉めきった部屋でこの空気の中にと、気分が悪くなったり、頭が痛くなったりと、からだの不調になってしまいます。



# 冬の毎朝健康チェック

毎朝、起きたとき、次の6つをチェックしましょう。

 <p><input type="checkbox"/> 体のあちこちが痛い</p>	 <p><input type="checkbox"/> 体がひどくだるい</p>
 <p><input type="checkbox"/> おなかが痛い</p>	 <p><input type="checkbox"/> げりをしている</p>
 <p><input type="checkbox"/> のどが痛い</p>	 <p><input type="checkbox"/> 頭が痛い</p>

1つでも当てはまるときは、家の人に伝えましょう。学校にいるときは、担任の先生に言ってお保健室に来てください。

自分の平熱（元気なときの体温）を知っておくといいですね。

朝から体調が悪いのに、無理をして学校に來ると、余計に体調が悪くなったり、治るまでに時間がかかったりしてしまいます。

また、友だちに風邪をうつしてしまうかもしれません。体調が悪いとき、熱があるときは、しっかり休むことが大切です。

流行シーズンの

## インフルエンザ対策



### みがきで予防

インフルエンザウイルスは、歯についた歯垢と結びつきやすい性質があります。ていねいな歯みがきで、ウイルスが増えにくい口内環境に！



### かかってしまったら



●医療機関へ



●水分補給



●とにかく休養



### 療薬の効果は？

48時間

発症から48時間以内に抗ウイルス薬の服用を始めると、発熱の期間が多少短くなる、ウイルスの排出が減るなどの効果が期待できます。使用するかしないかは、医師が判断します。



### 欠席にはなりません

インフルエンザは、法律で出席停止の期間が決められている感染症です。その期間中は欠席扱いにならないので、安心して休養してください。

