

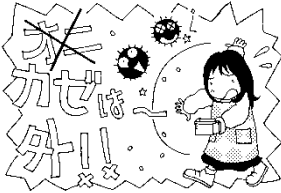
ほけんだより

H30. 2. 14

宮川小学校

ほけんしつ

カゼ、インフルエンザ
がはやっています



ゆき ゆき が降ったりと、とても寒い日が続いています。それに伴う
ように、宮川小でもついにインフルエンザ等による学級閉鎖
もおこなわれました。

引き続き、感染症の予防のため、いつも以上に健康管理に気
をつけましょう。

カゼ予防で大切なのは？



手洗い・うがい



休み時間の換気



十分な睡眠



栄養バランスのとれた食事と水分



ひとご
人混みをさけること
も有効です！

インフルエンザの検査は、発熱後時間が経ってからでないといと反応が出にくいとされて
いますが、抗インフルエンザ薬は発症後 48 時間以内が効果的と言われています。

受診をする前に医療機関へ連絡し、確認をしてからの受診をお勧めします。

* 脳症の危険もあります。症状がひどい場合は、直ちに受診してください。

胃腸炎も少し流行っているようです。ウイルス性胃腸炎は感染力が強いです。
気になる症状がある場合は、受診するなど、様子を見てください。

* 朝から体調が悪い時は、体温を測ってください。

* 目安として、37.0度以上ある時や、発熱がなくても体調が良くない時は、
登校をひかえましょう。

★2月のほけんもくひょう★

みんな**元気**に仲良くあそぼう



今後の花粉症、〈PM2.5〉情報も必須!?

早くも花粉症の人にとっては辛いシーズンになってきました。

【PM2.5】は花粉よりもはるかに小さな粒子のため、人が吸い込むとのを乗り越し
て肺の奥深くまで侵入しやすく、咳が止まらなくなる症状が出る可能性があります。予防用
のマスクは、微粒子対応用がお勧めです。

今まで症状が出ていなかった人も、急に発症することもあります。気になる人は、受診
しましょう。

かぜかな? 花粉症かな?

こんな違いで
わかります



かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある



出かける前に情報チェック!

花粉がよく飛ぶのはこんな日



自分のできる対策



ツルツルした服をきる



ぼうし、マスク、めがねをする



花粉をはら落とす



手や顔についた花粉を洗い流す