

# ほけんだより 12月

平成30年12月3日 春日部市立宮川小学校 保健室

寒い季節になってきました。

水が冷たく、指先だけ水をつけて手洗いをおしまいに

してしまう人が出てくる時期です。手洗いは、うつる病気を

から身を守る大事な予防方法です。一年中、頑張って手

は洗いましょう。

<手洗いのコツ>

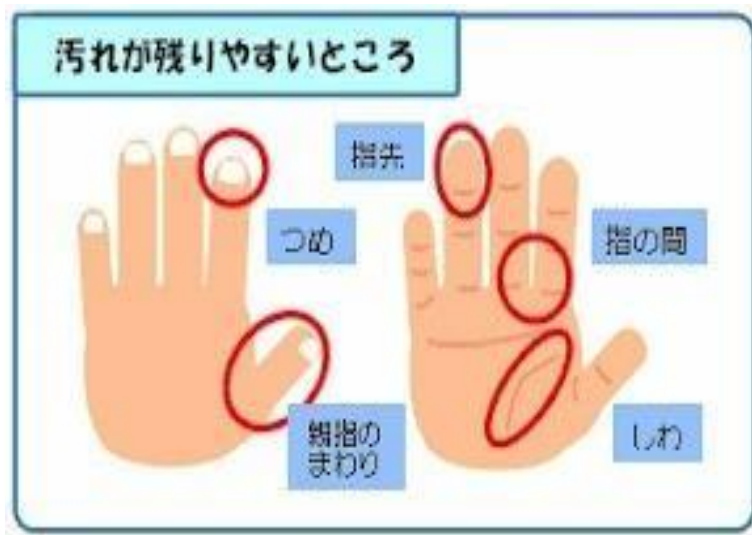
「つまみ・指の間・指先・親指

のまわり」などのよごれが、

残りやすいので、時間をかけて

よく洗いましょう。

## てをあらおう



みやかわしょう 宮川小むし歯治療率71.9% (12月3日現在)



100%まで、あと18人、うち13人は治療中です。ピカピカの歯で楽しい冬休みが迎えられるといいですね。治療が終わった人は、学校まで知らせてください。



## 12月の保健目標 カゼ・インフルエンザに気をつけよう

家庭数

インフルエンザは法律で定められている感染症

集団生活する学校では、感染力の強い病気が流行することをふせぐために、学校保健安全法という法律で出席を停止する感染力の強い病気や期間について定められています。インフルエンザは、その法律で定められた感染症の1つです。気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。毎年よく耳にする身近なインフルエンザですが、1年の死亡数が千数百人いる年もあり注意が必要な感染症です。

<インフルエンザの出席停止期間>

発症(発熱などの症状が出た日を0日目と数えます)後5日を経過して、なおかつ熱が下がって(24時間発熱のない状態が)2日を経過したあと登校可

インフルエンザと診断され薬が効いて熱がなくて「元気そうんだけど…」といったこともあります。集団感染を防ぐために出席停止期間はゆっくり静養してください。

## かぜとインフルエンザ どう違う?



### かぜ

- カゼの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみをたっぷりとりましょう。

### インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1~2日短くなります。



かぜ・インフルエンザの流行は

みんなで STOP!



自分が  
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんなが  
かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する