

# ほけんだより すこやか

平成30年1月11日  
熊谷市立別府小学校  
保健室

## 心も体も元気で過ごせますように・・・

みなさんの今年の目標は何ですか？目標に向けて一歩一歩前に進むことができるよう、心と体の健康を応援していきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

### 1月の保健目標

手洗い・うがいを  
きちんとしよう

### 1月の保健行事

10(水)～12(金) 身長・体重測定 (全学年)

## 『インフルエンザ』はこれからが本番です！！

昨年12月、別府小でインフルエンザにかかったのは7人で、大きな流行にはならず済みました。今年も1クラスも学級閉鎖にならないことを願っています。

石けんを使ったこまめな手洗い、うがい・マスク、教室の換気をしつかりしてウィルスを撃退しましょう。

### インフルエンザの出席停止期間は

『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』です

発症した日を0日として、翌日から1日目、2日目・・・5日目、そして解熱した日を0日として翌日から1日目、2日目と数え、両方の条件を経過した日となります。お間違えのないよう確認をお願いいたします。

例：1月10日(水)発症、12日(金)解熱の場合、発症後5日目が15日(月)、解熱後2日が14日(日)です。両方の条件を経過した日が登校可能日となりますので、16日(火)から登校可能となります。

※ご不明な点がございましたら、保健室まで問い合わせください。

インフルエンザウイルスは冬の乾燥した空気が大好き！

## インフルエンザ

どうして毎年、インフルエンザが流行するの？

一度なにかのウイルスに感染すると・・・

ウイルスに対する抵抗力がついて次からはかかりにくくなる

次々、性質の違う新型が登場します

去年にできた抵抗力が効かずに、またインフルエンザにかかってしまうことがあります

### 予防方法

インフルエンザに感染した人は、すぐに医師の診察を受けましょう。

外から帰ったら、かならずうがい・手あらいを！

ウイルスは湿気によわいので部屋の湿度を高くして、換気を心がけましょう。

加湿器など..

からだの抵抗力をつけるためきそく正しい生活を！

人ごみをさげましょう。

せきが出るときは、他の人にうつさないようにマスクをしよう。

## 熱が出たときの対応

かぜやインフルエンザにかかったときに出る熱は、白血球が体を守るために上げているものなので、心配しすぎることはありません。次のような対応をして様子を見ましょう。しかし、激しいせきが出たり、けいれんが起きたりする場合、高熱が長引くときなどは、ほかの病気の可能性もあるので、すぐに病院へ行きましょう。

体温	熱が上がっていくとき	熱がもっとも高いとき	熱が下がっていくとき
体の様子	体をブルブルふるわせて、熱を作る。	顔が赤い。	あせをかいて、熱をさげる。
対応	あたたかくする。	温かい飲み物をとる。ゆっくり休む。	冷たい飲み物をとる。こまめにあせをふいて着がえる。

