

# ほけんだより

## ふゆやす 冬休み号



平成26年12月22日  
金比良小学校 保健室

もうすぐ冬休みですね♪ 冬休みは、クリスマスやお正月などの行事もあり不規則な生活になりがちだと思いますが、規則正しい生活を心がけ、体調管理に十分気を付けましょう。



ふゆやす げんき  
冬休みも元気いっぱいすごそう！

きんりん かっこう  
近隣の学校でも、インフルエンザ  
いかにんしゃ  
で  
罹患者が出ています。

### ～インフルエンザ～

インフルエンザウイルスによる感染症で、通常のかぜより急激に発症し、重篤感があります。A型・B型・C型の3つの型があり、その年によってA型（香港型、ソ連型、パンデミック2009）とB型のどれかが流行することが多くなっています。症状は、突然の高熱（38～40℃）や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振です。咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、おう吐、下痢、腹痛などもあります。2～3日で熱は下がっても、全身症状は1週間くらい続きます。重い合併症もあるので注意が必要です（肺炎、中耳炎、心筋炎、脳炎）。

ふゆやす 冬休みも うま くき た え て かぜ・インフルエンザから 体を守ろう！

- ① がいをする
- ② すくをつける
- ③ うきの入れかえをする
- ④ そく正しい生活リズムを保つ
- ⑤ いりょくをつける（運動をする）
- ⑥ いようバランスのよい食事をとる
- ⑦ あらいを忘れずに！



ふゆやす げんき  
「冬休み元気いっぱいカード」  
を配付します。

早寝、早起き、朝ごはん、お手伝い、メディア、朝と夜のはみがきの項目で、がんばったら〇をつけるようにしています。

おうちの方からのコメントも書いていただきたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ☆もしかかってしまったら・・・

- できるだけ早く 医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60～70%くらいにしましょう。

よいお年を！！



### ☆インフルエンザは出席停止になります！

発症してから（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱してから2日（幼児は3日）を経過するまで。 ※ただし、この出席停止期間は基準であり、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められる場合についてはこの限りではない。