



平成28年12月1日
庵浦小学校保健室

2016年も残り1ヶ月になりました。みなさんはどんな1年を過ごすことができましたか？

これから、年末年始にかけて冬休み、クリスマス、お正月など楽しい行事がたくさんあります。生活リズムがくずれて、かぜをひいたり、体調を悪くすることがないように気をつけて、いっぱい楽しんでください。

12月のほけんもくひょう

ふゆ びょうき よぼう
冬の病気を予防しよう。



冬の病気って??

冬は空気がかんそうしているので、ウイルスが空気中に舞い上がりやすい季節です。また、ウイルスにとっては過ごしやすく、人間にとってはウイルスに感染しやすい時期のため予防が必要です。

○インフルエンザ



インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。集団の中で流行しやすく、いったん流行が始まると、短期間でおおぜいの人に広がります。



- 38℃以上の発熱
- 頭痛
- 関節痛
- 筋肉痛



など、全身の症状が突然現れるのが特徴です。

ウイルスが増えるスピードが速く、感染すると、1日~2日のうちに症状が現れます。

- のどの痛み
- せき
- 鼻水



など、ふつうのかぜと同じような症状もあります。



インフルエンザと診断されたら

●登校は禁止です

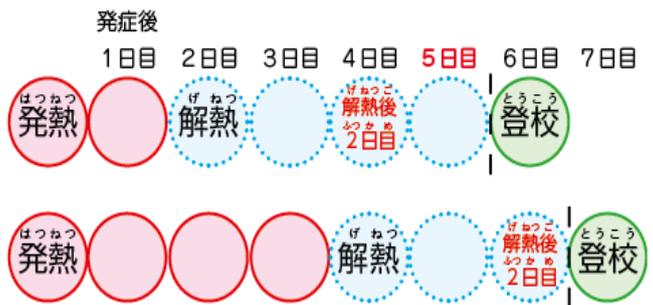
法律で定められた出席停止の期間が過ぎ、医師の許可が出るまで登校できません。

出席停止の基準 (学校保健安全法施行規則)

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日 (幼児は3日) を経過するまで。



出席停止期間の例



かんせんせい い ちようえん
○感染性胃腸炎

げんいん
原因

ノロウイルスなどの^{かんせん}感染によつて起こる^{おしびょうき}病気です。ウイルスに^{かんせん}感染した^{しょくひん}食品を^た食べたり、ウイルスがついた^{てくち}手で口をさわる^{かんせん}ことなどで感染します。

しょうじょう
症状



- はき^け気・おうと
(突然はじまります。)
- ふく^{つう}痛・げり
- 発^{はつねつ}熱



かんせんせい い ちようえん
感染性胃腸炎と
診断^{しんだん}されたら

●^{とうこう}登校は^{きんし}禁止です。

医師の^{いし}許可^{きょか}が出るまで^{とうこう}登校できません。

ひどいときは、^{だっすいしょうじょう}脱水^{しょうじょう}症状になることがあります。
きちんと^{すいぶんほきゆう}水分補給をして、すぐに^{びょういん}病院を受診^{じゆしん}しましょう。

よぼう
予防^{よぼう}をするためには？

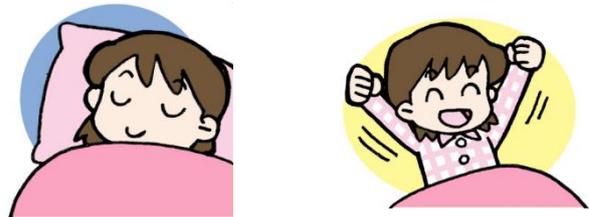
て
手^てあらい・うがい



すききらいせず^たしっかり食べる



はや
早^{はや}ね早^{はや}おき



まちがいさがし

左右の絵をよく見ると、ちがっているところが8つあります。
見つけられるかな？



げんき ぶゆ
元気に冬を

すごそう！！

【左】① 冬服の袖の長さ ② 冬服の袖の長さ ③ 冬服の袖の長さ ④ 冬服の袖の長さ ⑤ 冬服の袖の長さ ⑥ 冬服の袖の長さ ⑦ 冬服の袖の長さ ⑧ 冬服の袖の長さ
【右】① 冬服の袖の長さ ② 冬服の袖の長さ ③ 冬服の袖の長さ ④ 冬服の袖の長さ ⑤ 冬服の袖の長さ ⑥ 冬服の袖の長さ ⑦ 冬服の袖の長さ ⑧ 冬服の袖の長さ