

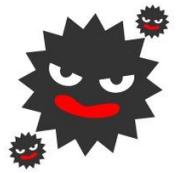


平成 30 年 1 2 月 3 日 (月)  
向洋小 保健室  
No.14

とても寒い季節になりました。12月は、ウイルス性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です。今からしっかり予防することが大切です。より一層、手洗い・うがいを徹底し、マスクの着用や、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけましょう。2018年も残すところ後1ヶ月です。元気に新年をむかえられるようしっかりと風邪予防をしましょう。



## かぜ・インフルエンザについて知ろう



### ●かぜ・インフルエンザとは…

かぜとは、くしゃみや鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛み、微熱などの症状をまとめた呼び方で、細菌やウイルスによって引き起こされます。ほとんどがウイルスによるもので、かぜの原因として約200種類以上のウイルスがあります。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。流行しやすく(はやりやすい)、かかった場合は出席停止(学校にいけない)になります。

### ●かぜとインフルエンザの違い ~かかってから治るまで~



#### ○かぜ○

くしゃみや鼻水、のどの痛みなどの症状から始まる。



症状が悪く(ひどく)なると、熱は出ても37℃台。



症状がだんだんよくなる。



1週間くらいで治る。



#### ○インフルエンザ○

突然、高い熱が出る(38~39度)、頭痛、全身のだるさ、関節痛など。



鼻水、せき、のどの痛みなどの症状が出る。



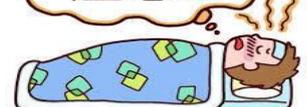
3~4日で熱は下がり始める。



治るまでに1週間~10日くらいかかる。せきやだるさは2~3週間続くこともある。

インフルエンザの症状がある場合は、病院を受診して下さい。

インフルエンザに  
**注意!!**



# かぜ・インフルエンザを予防するには・・・

## ①ウイルスがからだに入ってくるのを防ぐ



<p><u>てあらい</u> ウイルスがついた手で口や鼻、目などをさわること、ウイルスがからだの中に入ります。いろいろな物にふれる手を洗うことは、かぜやインフルエンザを防ぐ基本です。</p> 	<p><u>マスク</u> 鼻やのどが乾燥すると、ウイルスが侵入しやすくなります。マスクをつけることで乾燥を防ぐことができます。</p> 	<p><u>うがい</u> 口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めたりします。口の中に湿り気を与えて乾燥を防ぐ効果もあります。</p> 
---	--	---

## ②ウイルスと戦う力をつける

<p><u>よく眠る</u> 疲れをとるために一番大切なことです。</p> 	<p><u>軽い運動をする</u> 体力をつけることは、抵抗力(=からだに入ってきたウイルスを撃退する力)をつけるために大切です。</p> 
<p><u>バランスよく食べる</u> ウイルスに負けない健康なからだをつくる基本です。</p> 	<p><u>ストレスをためない</u> ストレスはからだの抵抗力を下げてしまいます。</p>

## 保護者の皆様へ

今年度もインフルエンザの時期が近づいてきました。もう一度インフルエンザの出席停止期間についてご確認ください。

- 病院を受診された場合、お手数ですが再度、学校の方までお電話をいただければと思います。
- また、解熱した場合も、学校にお電話をお願いします。

- ※・蔓延防止のためにも、出席停止期間の厳守をよろしくお願いいたします。
- ・風邪予防として、学校の方で手洗い・うがいの指導を行っています。ご家庭でもご協力をお願いします。また、バス登校の児童には、マスクの着用をお願いしています。よろしくお願いいたします。

## インフルエンザ!? 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

 発熱
  解熱
  解熱後
  登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

