

## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。学校では、感染症対策のために換気を行っているのですが、どうしても寒く感じる時間もあります。冬を元気に過ごすためにも、暖かく過ごす工夫を取り入れてみましょう。



### インフルエンザ 流行シーズンです！

11月20日に、石川県でもインフルエンザが流行シーズン入りしたと発表されました。自分たちができる感染予防対策を見直し、感染しない・させないよう心がけましょう。

#### 感染予防のために

しっかり**睡眠**・  
バランスのよい**食事**



生活リズムを整えて、免疫力をアップさせ、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

#### インフルエンザ

#### 風邪 の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

#### 人混みを避けて、こまめに 手洗い・うがい



ウイルスを体内に入れないことが大切です。食事の前、帰宅後など、こまめな手洗い・うがいを！

#### せきエチケットを守ろう

感染を広げないためには咳エチケットも大切。急な症状に対応するためにも、リュックの中に**マスク**を用意しておいてくださいね。



#### もし、感染してしまったら、

主治医の指示に従い、ゆっくり休養してください。インフルエンザは学校を欠席した日が出席停止の扱いとなる学校感染症です。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。詳しくは医師または学校へお問い合わせください。

