



ほけんだより

あわら市金津小学校
H28. 12. 2



こんげつ もくひょう
今月の目標



かぜをよぼうしよう

今年も残りわずかになりましたね。今年1年はどんな年でしたか？1年を振り返ってみて、来年の目標がみえてくるかもしれませんね。そしてもうすぐ楽しみいっぱいの冬休みがやってきます。楽しい行事がたくさんあるので、生活習慣が乱れがちになりますが、睡眠・食事の時間を意識して、病気やけがのない楽しい冬休みを過ごしてくださいね。年明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

インフルエンザって、どんな病気？

原因

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。

症状

- 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。



ここをチェック！

- 身のまわりにインフルエンザにかかった（かかっている）人がいる。
 - 元気だったのに、急に具合が悪くなった。
 - 全身がとにかくだるい。
- かぜのような症状があり、この3つのどれかに当てはまるときは、インフルエンザの疑いがあります。医療機関を受診するとともに、学校にも連絡してください。

冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている

～保護者の方へ～

感染症対策として以下のことをお願いします。

● 家庭での予防対策の徹底

- ・ 外出時には、人混みを避けるとともにマスクを着用する。
- ・ 手洗い、うがいを励行し、咳エチケットを徹底する。
- ・ 十分な睡眠と休養をとる。
- ・ 毎日の健康観察をしっかりと行う。



● 次の症状が出たとき、その日のうちに医師に診てもらい、症状にあわせて学校への登校を控え休ませる等の対応をお願いします。

- ・ 平常時の体温よりも高い場合。
- ・ 前日の夜や朝に、嘔吐した場合。
- ・ 鼻水や咳がひどい場合。
- ・ その他、かぜの症状が出ている場合。



● 医療機関を受診し、感染症と診断された場合は、学校の方へ連絡をしてください。

今年、例年よりも早くインフルエンザが流行しています。本格的な流行は冬休み明け…と思わず、この時期から手洗い・うがいをきちんと行うようにしましょう。また、冬休みに入り、人が多い場所に行く機会が増えると思います。マスクをするなどして、冬休み中もきちんと予防に努めてください。