

ほけんだり12月

平成30年12月7日
宇奈月小学校
保健室

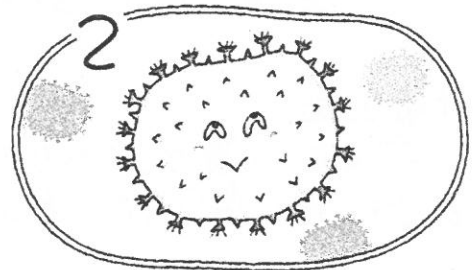
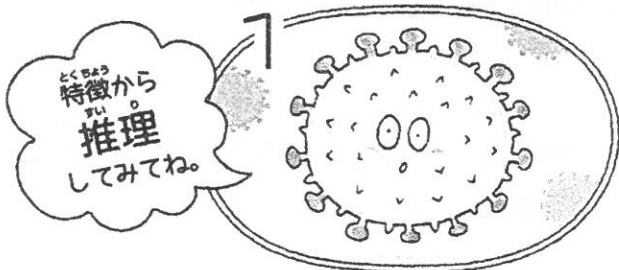
おうちのかたと一緒に よみましょう

12月になりました。「さむい、さむい」と家にこもるより、外で体を動かしましょう。ぽかぽかと体が温まると、かぜやインフルエンザに対抗する体の力が強くなります。おうちの人もいそがしい月です。お手伝いで体を動かすのもいいですね。富山県でも、インフルエンザの流行期に入りました。出かけるときはマスクをつける、帰ったら手洗いうがいをするなどの対策をしましょう。



12月のほけんもくひょう
かぜやインフルエンザを予防しよう!

何の病気のウイルスでしょう?



うつりかた

症状

かかったら

	1のウイルス	2のウイルス
うつりかた	<ul style="list-style-type: none"> ○感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る ○ウイルスがついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> ◇感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る ◇ウイルスのついた手で鼻や口をさわる
症状	<ul style="list-style-type: none"> ○37~38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> ◇38℃以上の高熱 ◇頭や筋肉、関節が痛む ◇のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ◇「急に」全身がだるくなる
かかったら	<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠をとり、安静にする ○食べられそうなら消化によい食事をする ○水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう 〔発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。〕 ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする

ウイルスと戦う力をつけるために



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



えいよう
栄養をバランスよくとる



てきど うんどう
適度な運動をする



ストレスを
ためない



いえ かす こき
家に帰った時、
しょくじ まえ
食事の前、トイ
シの後にはしっ
あと
て であら
かり手を洗う

かぜ 風邪をひいたときはこんな食事がおすすめ

* 熱があるとき

エネルギーを使うので、消化のよい、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

* 下痢のとき

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープがおすすめです。消化が悪いものや油っこいものはひかえましょう。

* のどが痛いとき

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激があるものはやめましょう。のどごしのよいものがおすすめです。

* 鼻がつまるとき

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。



おうちのかたへ

インフルエンザの予防接種のすすめ

インフルエンザウイルスは低温乾燥を好み、例年寒さが厳しい12～2月頃に流行のピークを迎えることが多いです。予防接種を受けてからだいたい2週間～4週間後に抗体ができると言われており、子供は間をおいて2回受けることが望ましいと言われているので、早めに予防接種を受けておくのが理想的です。また、昨年度のインフルエンザワクチン接種状況の結果から、インフルエンザが流行した学年はワクチンの接種率が低かったことが分かりました。予防接種はインフルエンザにかかりにくくするだけでなく、かかった場合に重症化を防ぐことができます。脳症、肺炎などの合併症を引き起こさないためにも、予防接種を受けましょう。