# ほけんだより12月

2018年12月　松原市立恵我南小学校　保健室

２０１８年も残すところあと少し。今年はどんな1年でしたか？今月は、1年でいちばん昼の時間が短い「冬至」があります。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。

## ＊。゜＊。1年生へ　＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜

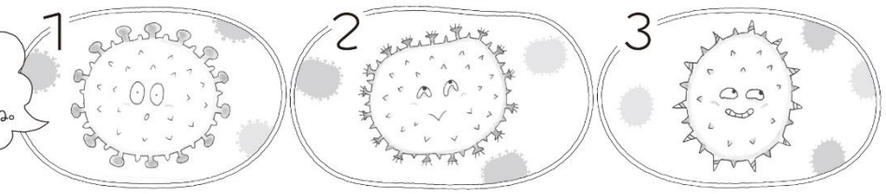
以前、お知らせしていました色覚検査を行います。（希望者のみ）
日時：12月4日（火）、5日（水）
※検査の結果は、医療機関での詳しい検査が必要な場合、おうちの方にお知らせします。

## ＊。゜＊。おうちの方へ＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。＊。゜

いよいよ終業式が近付いてきました。「健康のきろく」をお渡しします。ご覧になられたら捺印後、学校までご提出ください。また、1学期の歯科検診結果で受診報告がまだのお子さまに、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を再度お渡しします。冬休みの間に受診していただきますよう、お願いいたします。

# Q.何の病気のウイルスでしょう？

特徴から推理してみてね。




| | 1のウイルス | 2のウイルス | 3のウイルス |
|---|---|---|---|
| どうやってうつる？ | ＊感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る<br>＊ウイルスのついた手で鼻や口をさわる | ＊感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る<br>＊ウイルスのついた手で鼻や口をさわる | ＊ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる<br>＊ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる<br>＊感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る |
| 症状 | ○37～38℃位の微熱<br>○くしゃみ、のどの痛み<br>○鼻水、鼻づまり | ○38℃以上の高熱<br>○頭や筋肉、関節が痛む<br>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも<br>○「急に」全身がだるくなる | ○吐き気、おう吐<br>○下痢、腹痛 |
| かかったらどうする？ | ◇睡眠をとり、安静にする<br>◇食べられそうなら消化によい食事をする<br>◇水分補給をする | ◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう<br>（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）<br>◇睡眠をとり、水分補給をする<br>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする | ◇安静にする<br>◇水分補給をする（脱水症状に注意）<br>抗ウイルス薬はありません |

こたえ：1.ノロウイルス　2.インフルエンザ　3.アデノウイルス

## ＊。゜＊。学校感染症にかかったら・・・＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。

インフルエンザなどの学校感染症にかかった場合、学校保健安全法に基づき、学校を休んだ日が出席停止扱いとなりますので学校までお知らせください。(072－336－6900)また、医師に感染のおそれがないと認められたら病院で登校許可証を発行していただけますので、担任にご提出ください。ご理解とご協力をお願いします。

＊。゜＊。＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊冬を元気に過ごしましょう゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜＊。゜

# 2つのカゼ・インフルエンザしべるでチェック！ 冬を元気に乗りこえられるかな？

## まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

### 免疫レベルはどれくらい？

合計　点

- ➜ 毎日よく寝ている　(はい・いいえ)
- ➜ 栄養のバランスはいいと思う　(はい・いいえ)
- ➜ からだを動かすことが好き　(はい・いいえ)
- ➜ 生活リズムはきちんとしている　(はい・いいえ)
- ➜ ストレスは上手に発散している　(はい・いいえ)

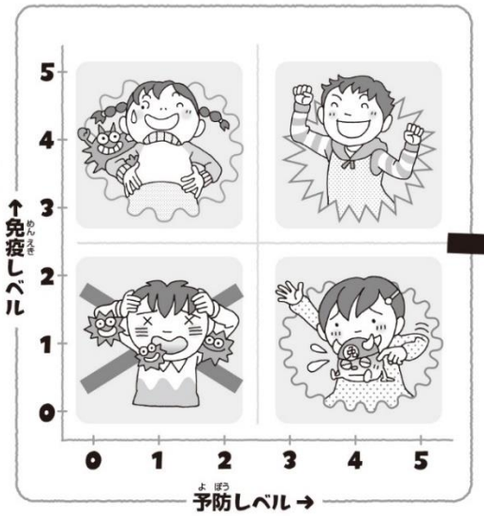
### 予防レベルはどれくらい？

合計　点

- ➜ うがい・手洗いをしっかりしている　(はい・いいえ)
- ➜ 流行時にはマスクをする　(はい・いいえ)
- ➜ 部屋の温度と湿度には気をつけている　(はい・いいえ)
  (温度20℃くらい　湿度50～60%)
- ➜ 1時間に1回は換気をする　(はい・いいえ)
- ➜ 人ごみにはなるべく行かない　(はい・いいえ)

### まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



**注意が足りない 気をつけナイトゾーン**

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？
免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも

**バッチリ 元気ヒーローゾーン**

ウイルスがからだに入るのをバッチリ防げています。
もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい！

**どっちもダメ カゼのトリコゾーン**

冬になると、よくカゼをひくんじゃない？　ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！

**生活を見なおそう 生活カイゼンゾーン**

ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがウイルスに負けちゃうかも

### ○○○○○のやくそく

Q. ○に入る文字はなにかな？

入る文字を並べかえると、あることばになるよ

- ○すみ中でも、早寝早起き
- ○だんと同じ生活リズムで過ごそう
- ○んな元気で新年に会いましょう
- ○すんでお手伝いをしよう
- ○だんして食べすぎないでごちそうを

(こたえ) ふゆやすみ