

# ほけんだより 1月

春日部市立  
正善小学校  
保健室  
NO9  
平成30年1月31日

新年あけましておめでとうございます。今年も一年健康で過ごせるといいですね。冬休み、病気をしないで元気に過ごせましたか？この冬は、全国的にインフルエンザが爆発的に流行し、A,B両方混在しています。感染しないよう注意していきましょう。

## 自分でできる 感染拡大防止 せきエチケット

使ったティッシュは  
ふた付きのゴミ箱へ

マスクを着用する  
鼻・あごを出さない  
顔とのすき間に注意

ティッシュ等で鼻と口を押さえる  
せきやくしゃみをするときは  
周りの人から顔をそむけて  
1m以上離れる

## 熱が下がった！ でもウイルスは…？

医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校のための基準は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、抗インフルエンザ薬の普及があります。抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体をやっつけるわけではありません。薬を使用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、せきやくしゃみで周囲に飛び散ります（マスクをつけると感染拡大を防げます！）。薬の効果で症状がおさまって楽になると「完全に治った」と思いがちですが、基準をもとに医師の指示に従い、快復に努めましょう。



## ちがいが わかりますか？ かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

### ふつうのかせ

- 熱（あまり高くない）
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

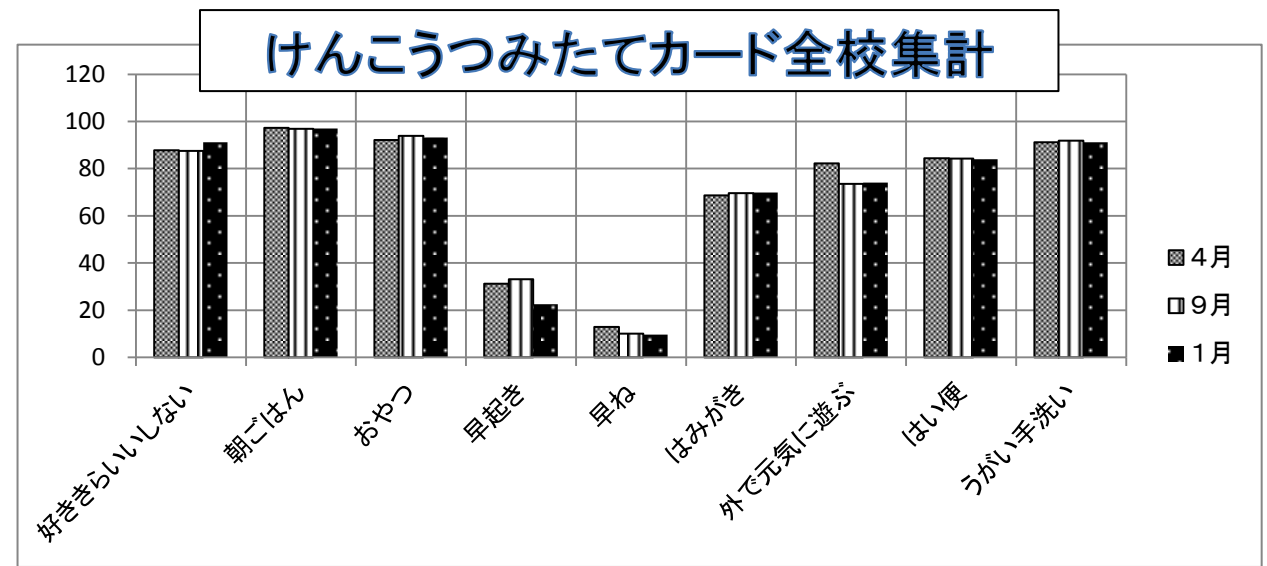
### インフルエンザ

ふつうのかせ +

- 高い熱（38℃以上）
- からだの痛み
- さむけ

### ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱（あまり高くない）



基本的な生活習慣を見直す機会になればと、この一年間けんこうつみたてカードに挑戦してもらいました。いかがだったでしょうか？一つ一つの事は簡単な事ばかりですが、全部となると難しいようでした。特に、早ね（8時から9時）、早起き（6時から6時半）をして睡眠時間をたくさん取ることが難しいようですね。でも、お家の方のコメントを読ませていただくと、「好き嫌いをしないで食べるようになり、食べられるものが増えました。」「ふだん何気なくやっていることを、意識して取り組むようになり、健康に対する意識が高まりました。」など、親子で取り組んでいただいた様子うかがえて、とてもうれしく思います。基本的な生活習慣の積み重ねで、健康な体が作られていくことを考えながら生活できるようになるといいですね。