

すこやか

ほけんだより 1月号
平成25年1月9日
鷹巣中 保健室

今年の干支・巳=へビは古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では、医学のシンボルで、国連の世界保健機関（WHO）のマークにもなっています。その生命力にあやかって、元気な1年をすごしたいですね。



2013年 あなたの健康目標

一年の計は元日にあり

今年こそがんばりたいこと



今年も続けたいこと



手洗いの基本は



インフルエンザ・風邪など感染症の原因となる目に見えない細菌・ウィルスなどの病原体がついたまま、手洗いせずに生活したらどうなるでしょうか？

私たちはドアノブ・机・手すりなどさまざまなところを触ります。そこを、また別の人が触り、病原体は別の人・場所に運ばれます！そこで、大切なのが、**手洗い**です！

トイレに行った後、掃除の後、食事の前、鼻をかんだ後、くしゃみをした後、運動（体育）の後、外から帰ってきた後などに手をこまめに洗う習慣をつけましょう。洗ったその手はハンカチでちゃんと拭きましょう。

インフルエンザ流行の時期です！！！！

徹底比較

	かぜ	VS	インフルエンザ
原因	<ul style="list-style-type: none"> ●かぜウイルス ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。 ・予防のためのワクチンはない。 ・感染力はあまり強くない。 		<ul style="list-style-type: none"> ●インフルエンザウイルス ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。 ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。 ・感染力は強い。
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱 ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。 		<ul style="list-style-type: none"> ●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛 ・全身に、激しい症状が突然起こる。 ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。
かかったら	<ul style="list-style-type: none"> ●早めに休養をとる。 ・数日たってもよくなるまで、症状が重くなってきたときは、病院へ。 		<ul style="list-style-type: none"> ●たっぷり睡眠をとる。 ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくられます。 ●水分補給をする。 ・少しずつ、こまめに。
予防するには	<ul style="list-style-type: none"> ●手洗い・うがいをこまめにする。 ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。 ●室内の湿度を50%以上を保つ。 ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。 ●休養・栄養をじゅうぶんに。 ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。 		<ul style="list-style-type: none"> ●予防接種を受ける。 ・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。 ●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。

※保護者の方へ

新しい薬の効果で、ウィルスが残っていても熱が下がり、2日を過ぎても感染力が続く場合があることから、インフルエンザの出席停止期間が改められました。

平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました

解熱後2日を経過するまで

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで

欠席扱いにはなりませんので、必ず病院を受診し、医師の指示に従ってお子さんを休ませてください。