



広島市立井原小学校  
平成24年12月3日

朝夕の凍りつくような北風が肌身にしみる時期となりましたが、お風邪などひかれていらっしゃいませんか。井原小学校では、先月に引き続き健康観察の際に、かぜ症状の訴えが度々聞かれます。ますます寒くなっていくことが予想されますので、服の着方、生活習慣などを整え、風邪を引かないよう気をつけてください。

また、本校ではまだインフルエンザの罹患者報告を受けていませんが、インフルエンザの疑いがある場合は直ちに受診し、学校へ報告してください。

### 徹底比較 かぜ VS インフルエンザ

原因	<b>●かぜウイルス</b> ・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。	<b>●インフルエンザウイルス</b> ・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	<b>●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱</b> ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。	<b>●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛</b> ・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	<b>●早めに休養をとる。</b> ・数日たってもよくなりなるとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。	<b>●たっぷり睡眠をとる。</b> ・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。 <b>●水分補給をする。</b> ・少しずつ、こまめに。
予防するには	<b>●手洗い・うがいをこまめにする。</b> ・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。 <b>●室内の湿度を50%以上に保つ。</b> ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。 <b>●休養・栄養をじゅうぶんに。</b> ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。	<b>●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。</b> <b>* インフルエンザと診断されたら出席停止。(発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。)</b> <b>●予防接種を受ける。</b> ・接種後、免疫ができるまで4週間ぐらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。 <b>●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。</b>



寒い冬がやってきて、外に出て遊ぶのが億劫になるお子様もいることと思います。

家の中にいる時間が増えると、ゲームやパソコンをする機会も増えていくことが考えられます。ゲームのし過ぎは、「ゲーム脳」など脳によくない影響があるとされています。時間を決めてするなどして、制限していくのが望ましいです。



あなたのために みんなのために

朝、熱っぽいと感じたら、まず、体温を測ってみてください。

◆熱はなく、登校するとき  
学校で、体調が悪くなったら、すぐに保健室に来てください。

◆37.5℃以上のとき  
学校は休んだほうがよさそうです。熱が高くなったり、からだがだるい、関節が痛むなどの症状が出てきた場合は、インフルエンザの可能性がりますから、早めに病院へ。早めに休むことで、回復が早まり、流行を広げるリスクも少なくて済みます。あなたのために、みんなのために、熱がある時は、どうぞ無理をしないでください。

### ミカン食べて元気に過ごそう

冬の代表的な果物であるミカンは、たくさんの栄養素を豊富に含んでいます。たとえば、体の免疫力を高めるビタミンC、疲労回復に役立つクエン酸、便秘解消に効果がある食物繊維などです。

寒い冬も、ミカン食べて健康に!



### 12月の予定

- 5日 スクールカウンセラー相談日
- 6日 就学時健康診断 (来年度入学児童)
- 18日 児童朝会 (健康委員会発表)
- 20日 クリスマス会食
- 21日 給食終了

