



ほけんだより 1月



2024年 1月号
逗子市立池子小学校 保健室

1月保健目標:かぜやインフルエンザを防ごう!!

2024年が始まりました。年末年始はいかがでしたか?ますます寒さが厳しい季節になりますが、心も体も健康に過ごせるよう規則正しい生活を普段から心がけましょう。

◎冬のかぜについて

冬に流行するかぜには2種類あります。



①発熱・咳・鼻水が主症状の『鼻・喉のかぜ』

特に注意すべきは、インフルエンザです。時に重症化することもあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛、関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに受診しましょう。

②嘔吐・下痢が主症状の「おなかにくるかぜ」

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は、早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないように、こまめな水分補給を心がけましょう。



嘔吐等で汚れた衣服は・・・?

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒します



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかり消毒しましょう。



手洗い・うがいは毎日かかさずにしよう!

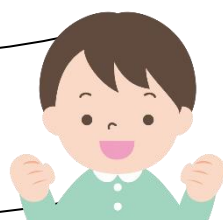
◎手洗いの効果…石けんを使った手洗いをすることで手についた汚れを落とすことができます。

◎うがいの効果…細菌やウイルスを知らないうちに吸い込み、それらが口やのどにとどまってしまうとかぜなどの感染症の原因になります。またのどの乾燥を防ぐこともできます。





ふゆ かんせんしょう よ ぼう 冬の感染症予防クイズ



キーワードから答えをみつけよう！

- 1 手を洗う時は、（ ① ）をつかってすみずみまで！
とくに指と指の間、指と爪の間、（ ② ）などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 （ ③ ）の予防と感染拡大防止には（ ④ ）も有効。
鼻と口はもちろん、（ ⑤ ）までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。
- 3 （ ⑥ ）も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは、窓やドアを開け
ましょう。
（ ⑦ ）の通り道を複数、対角線上につくると効果的！
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の（ ⑧ ）がカギとなる。
その維持につながるよい（ ⑨ ）を乱さないようにがんばろう！
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、（ ⑩ ）になる。
（ ⑪ ）の指示にしたがい、しっかり治療・休養をしよう！

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風
ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム 耳
ハンカチ 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム
欠席 医師

<答え>

- ①石けん ②手首 ③かぜ・インフルエンザ ④マスク ⑤あご ⑥換気
⑦風 ⑧抵抗力 ⑨生活リズム ⑩出席停止 ⑪医師