ほけんだより

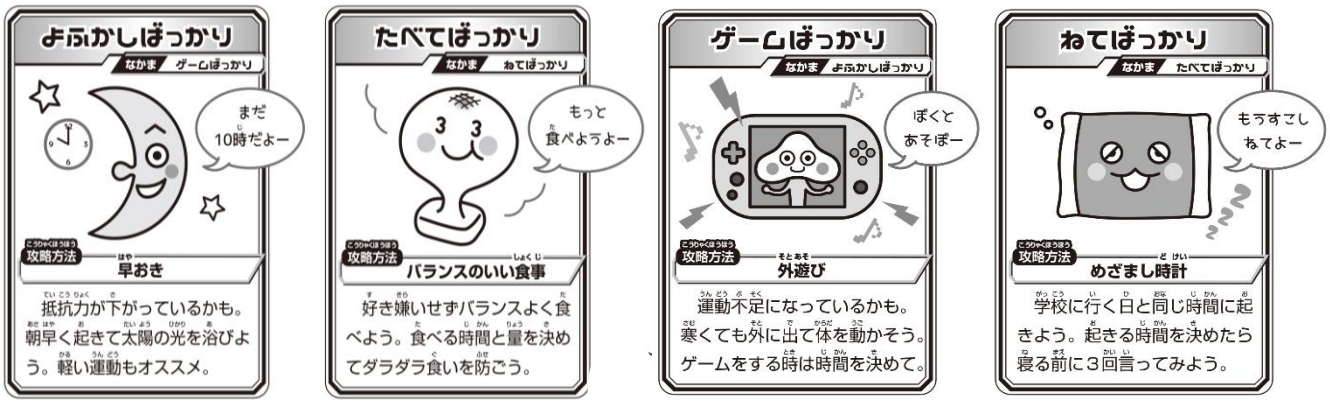
12月

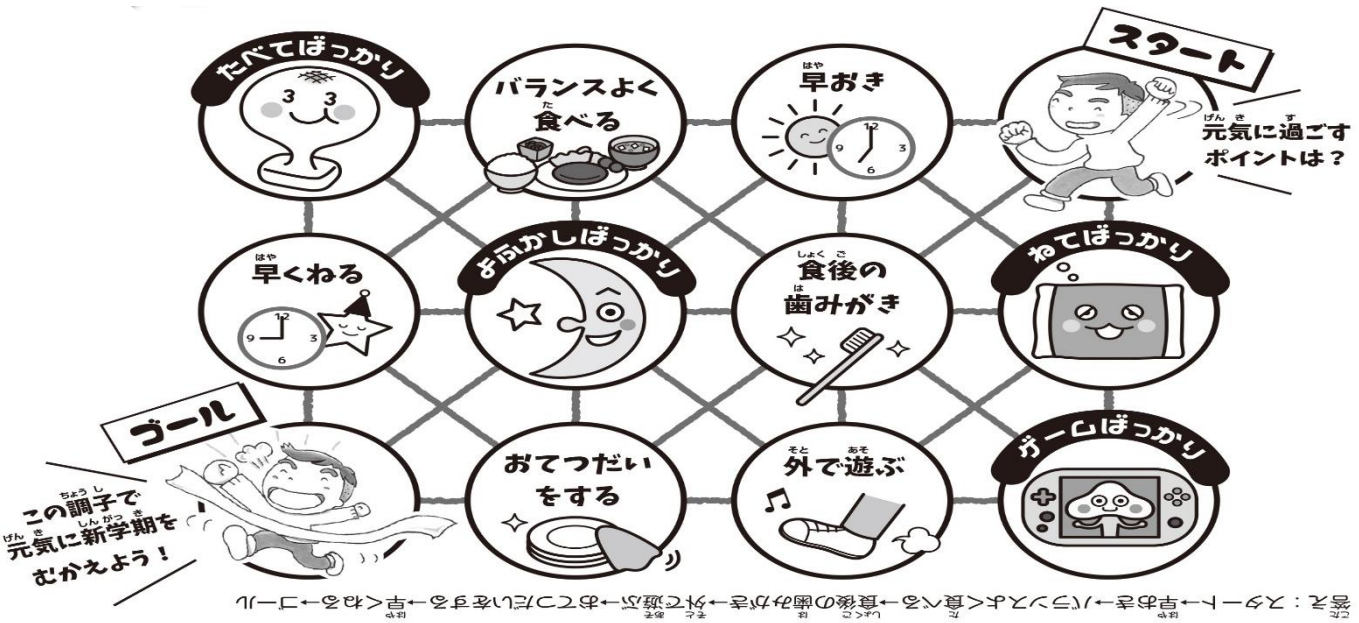
１２月１３日
保健室　白川

冬休みが近づいてきましたね。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しいイベントがたくさんありますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になることがあります。せっかくの冬休みが、寝込んで辛い冬休みだった…なんてことにならないように、規則正しい生活でしっかり体調を整えて、楽しい冬休みの思い出をたくさんつくりましょう！

冬休み　ばっかり怪獣と戦おう！

冬休み、楽しいイベント続きで、寝る時間やご飯の量などを気にせずにいると、みんなのところにばっかり怪獣が襲ってくるかもしれません！！　ばっかり怪獣に襲われず、元気に冬休みを過ごすためには、どのような生活を送ったら良いでしょうか。元気に冬休みを過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指しましょう！　一度通ったり、道を戻ったり、ばっかり怪獣がいるところを通ることはできません。





答え：スタート→早おき→バランスよく食べる→食後の歯みがき→外で遊ぶ→おてつだいをする→早くねる→ゴール

かぜとインフルエンザどこがちがう？

かぜ		インフルエンザ
３７℃～３８℃くらい	発熱	３８℃～３９℃以上
ゆっくり	症状の進み方	はやい
くしゃみ・鼻づまり・せき・のどの痛みなど	症状	全身が痛い・体がだるい・食欲不振・強い寒気など

かぜとインフルエンザは、同じような症状がでることが多いため、たとえば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別が難しいことがあります。「ちょっときついかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

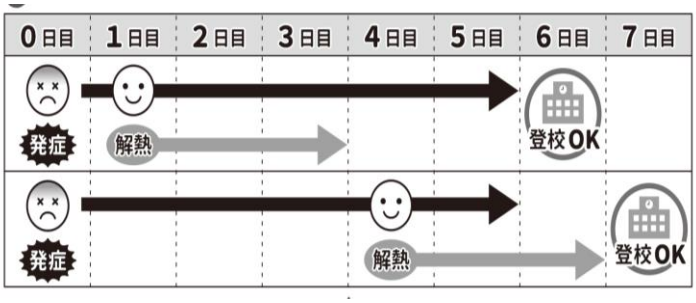
インフルエンザになってしまったら

薬があります

かぜのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。かぜ薬にできることは、鼻水やせきなどの症状を抑えて、体がかぜを治す「自然治癒力」を助けることです。ですが、インフルエンザには、インフルエンザウイルスに直接効き、やっつけることができる薬があります。その薬を飲むと、重たいインフルエンザになることを防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら、まず病院にいきましょう。

登校できません

インフルエンザになった時には、ゆっくり休むため、友だちに移さないためにも学校に来ることができません。熱が下がった（解熱）後も、ウイルスを出している可能性があるので、決められた期間は、外出を控え、お家でゆっくり休みましょう。



「解熱後２日が経過し、かつ発症後５日経過するまで出席停止」
※インフルエンザの診断を受けたら学校（44－0004）へ連絡をお願いします。