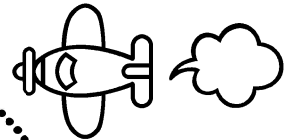


★ほけんだよりは、お子さんと一緒にお読みください。



1月号

東小保健室  
6. 1. 9

# ほけんだよりは

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごしたと思いますが、体も気持ちもまだ『冬休みモード』の人がいるかもしれません。「早く寝る!」「朝食をとる!」「体を動かす!」で切り替えましょう。

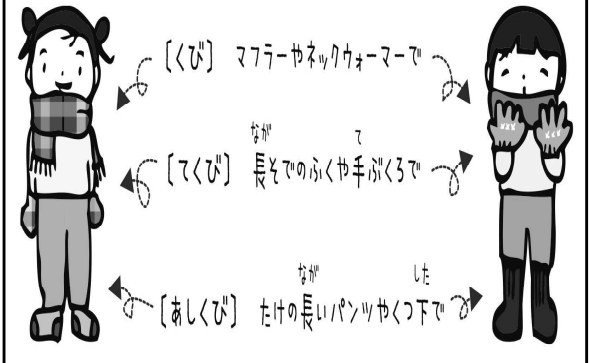
冬休み明けもインフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。引き続き感染症対策をしっかりおこなっていきましょう。

## 1月の保健行事 身体計測 (身長・体重)



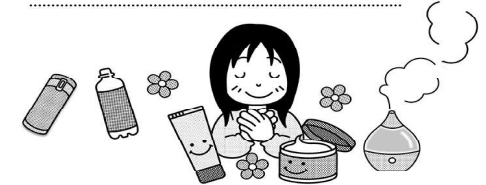
9日(火)	6年生・やしおのぞみ
10日(水)	5年生
11日(木)	3年生
12日(金)	4年生
15日(月)	2年生
16日(火)	1年生

## さむいときは「3つのくび」をあたためよう

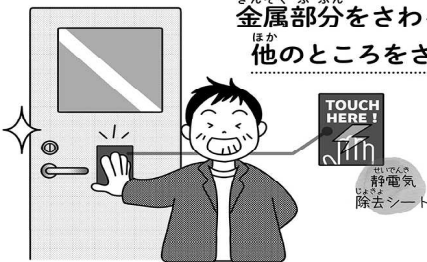


## 静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム  
うるおいのある生活を心がける



金属部分をさわる前に  
他のところをさわる



対処法は? 手軽にできる



静電気除去グッズいろいろ



重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で!

# かぜ

# と インフルエンザ

# どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。