

すこやか

茨城町立上野合小学校

保健室 No. 12

平成26年12月17日

12月になり、真冬のような寒い日が続いています。校庭の木々も葉を落とし、すっかり冬景色に変わってしまいました。

本校でも、インフルエンザの児童が1名でています。県内ではすでに、インフルエンザの流行がみられ、たくさんの人が感染しています。「うがい」「手洗い」はもちろんのこと、流行期には人ごみへの外出は避け、外出にはマスクをするなど、予防に心がけるようお願いいたします。今年残りの日々を、元気に過ごしましょう。

かぜとインフルエンザのちがい

	原因	発症	熱	体の痛み	寒気	鼻水 咽頭炎	咳	うつり方
かぜ	コロナウイルス、 ライノウイルス など	比較的 ゆっくり	あまり 高い熱は 出ない	弱い	比較的 軽い	はじめに 起こる	軽い	それほどたくさん の人の人にうつ らない
インフルエンザ	インフルエンザ ウイルス	突然 かかる	38~40℃ 位の高熱	強い	強い	後から 起こる	重い	たくさんの人 にうつる



かぜ・インフルエンザ予防

◎ 手洗い・うがいをこまめにする

ウイルスが体の中に入るのを防ぎましょう。

◎ 睡眠・栄養を十分にとる

抵抗力・免疫力を高めましょう。

守ろう「せきエチケット」[※]

★ 咳・くしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、人のいない方向を向くようにしましょう。その後、手は石けんで洗いましょう。

★ 鼻水や痰はティッシュにつつんで、ごみ箱にきちんと捨てましょう。

★ 咳が出ているときはマスクをしましょう。

＜インフルエンザにかかったら＞

○ 症状が現れたら すぐに 病院へ行く

インフルエンザと診断されたら、出席停止となります。出席停止の期間は、発症した後5日を経過し、かつ、熱がさがって2日がすぎまで、もしくは主治医の許可が出るまでです。登校許可の後、登校届を提出してください。

○ 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作られます。

○ 水分補給をする

熱を下げるため、たくさん汗をかきます。少しずつ、こまめに水分補給をしましょう。

