

のびのび すくすく 12月

R1.12.2 吉田小 ほけんしつ

ここ1~2週間で、すっかり冬らしい気候になりました。寒さや空気の乾燥の影響で、児童のみなさんの中には、せきをしたり鼻をすすったりしている人が多くみられます。寒さの厳しくなるこれからの季節、よりいっそう健康管理に気をつけ、元気に過ごしていきたいですね。

◇ほけん目標◇

かぜをひかないように 気をつけよう

かぜやインフルエンザを予防するために

かぜやインフルエンザが心配される季節になりました。今季埼玉県では、すでにインフルエンザの流行期に入っています。児童の皆さんの中には、予防接種を受けてインフルエンザに備えている人もいます。また、予防接種以外にも、日常生活の中でかぜやインフルエンザを予防するために大切なことがたくさんあります。



せき・くしゃみをするときは…

ひとから顔をそむける腕で口元をおおう

せき・くしゃみが出ている間は…

はなを出さない、隙間をあけない
正しくマスクをつける

はなをかんだ後は…

ティッシュはすぐにふたつきのごみ箱

せきやくしゃみが出る人は、まわりのお友達にうつさない気づかいも大切です。「せきエチケット」をおぼえておきましょう！

かぜとインフルエンザのちがい

「インフルエンザって重症なかぜみたいなものでしょ？」そんなふうに思っている人はいませんか？かぜとインフルエンザにはさまざまな違いがあります。

ーその1 症状のちがいー

様々なウイルス・細菌が原因

かぜ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

ーその2 欠席と出席停止ー

かぜで休む場合は「欠席」になるのに対し、インフルエンザは「出席停止」となり登校することができません。また、出席停止期間が『解熱後2日経過し、かつ発症後5日経過するまで』とされています。（※発症日は0日目と数えます。）

例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱			登校OK

毎月11日は家族と友達とスマートフォンについて話し合う日です～
これでいいかな？スマホとのかかわり方。家族で話そう、友達と考えよう。
※スマホを使うことがない人は、パソコンやゲームとのかかわり方について考えてみよう。