



平成23年1月

広島市立南観音小学校

発行者 養護教諭 花原

おうちのひとと一緒に読みましょう

今月の保健目標：かぜ・インフルエンザを予防しよう

冬休みは楽しく元気にすごせましたか？今年1年の目標が決まった人も、まだの人も、まずは「冬休みモード」の生活習慣を切りかえることからスタートしましょう。

かぜ・インフルエンザをしよう

南観音小学校では、冬休み前までインフルエンザで欠席した人はいみせんでしたが、全国でも広島市でもインフルエンザにかかる人が増えています。市内では、12月に集団かぜ（インフルエンザ様疾患）で学級閉鎖になった小学校もあります。年によって1か月ぐらい前後しますが、インフルエンザは例年12月下旬から翌年の3月頃まで流行します。

クイズ1：かぜとインフルエンザは違うもの？

1. インフルエンザはかぜがひどくなったもので、違いはない。
2. 「インフルエンザウイルス」が原因のもので、かぜとはちがうもの。

～解説～ インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって起こります。
症状は、高熱、からだの痛み、だるさ、頭痛などが急にあらわれます。普通のかぜの多くは、全身の症状はあまり見られず、熱もインフルエンザほど高くなりません。

答え2

クイズ2：インフルエンザが冬にはやるのは、なぜ？

1. ウイルスは乾燥や寒さに強く、冬は活動が活発になるから。
2. ウイルスが冬の季節風によって日本に運ばれてくるから。

～解説～ インフルエンザウイルスは、寒くて乾燥したところが好きで、湿っているところが苦手です。ですから、インフルエンザにかからないためには、冬は部屋を暖かくして、加湿器などで空気を乾燥させないことが大切です。

答え1

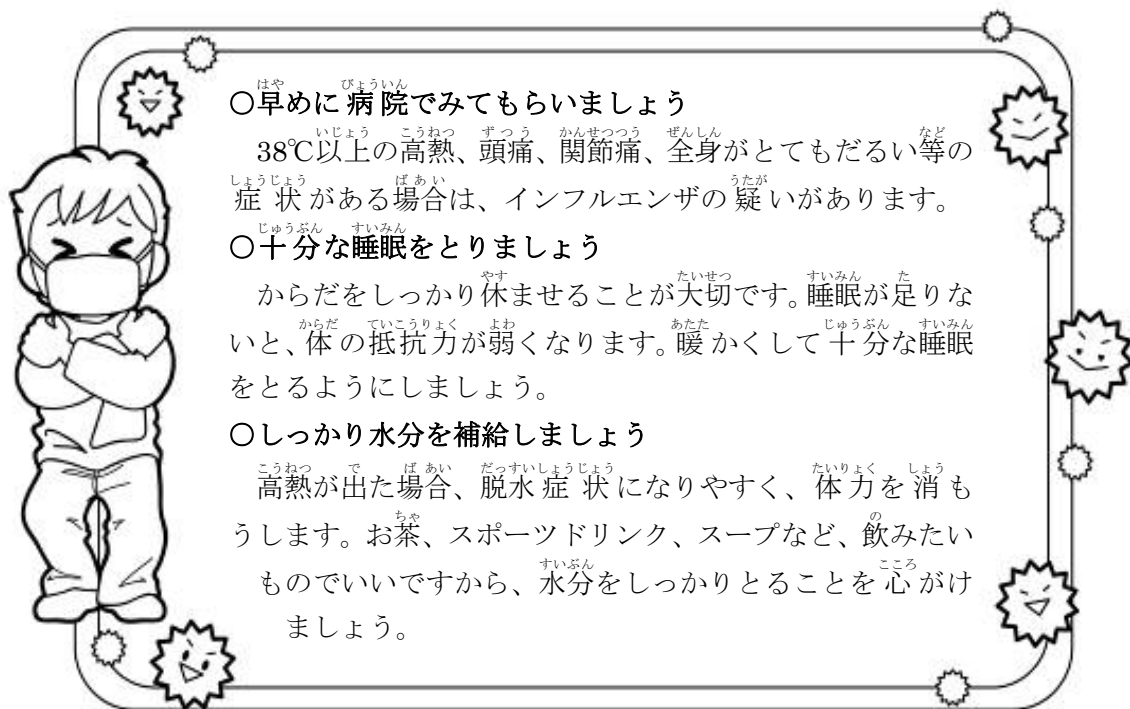
クイズ3 マスクはいつつけるといい？

1. かぜやインフルエンザにかかる^{まえ}前
2. かぜやインフルエンザにかかった^{あと}後

解説: どちらも効果があります。かかる^{まえ}前につけると、自分の息で^{じぶん いき}のどがうるおい、^{ねんまく}のどの粘膜が乾燥^{かんそう}するのを防^{ふせ}いでくれるので、かぜやインフルエンザの^{よぼう}予防になります。かかってしまった^{あと}後につけても、まわりの人^{ひと}にうつすのを防^{ふせ}ぐことができます。マナーとして、マスクをつけましょう。

答え 1 と 2

氣をつけていたつもり。でも、かぜ・インフルエンザにかかってしまったら…



○早^{はや}めに病^{びょういん}院^{いん}でみてもらいましょう

38℃以上の^{いじょう こうねつ}高熱^{ざつう}、^{かんせつう}頭痛^{ぜんしん}、^{など}関節痛^な、^{しやうじやう}全身^{ばあい}がととてもだるい等の^{うたが}症状^{うたが}がある場合は、インフルエンザの疑いがあります。

○十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}をとりましょう

からだをしっかりと休^{やす}ませることが大切です。睡眠^{たいせつ}が足りないと、体^{からだ}の抵抗^{ていこうりよく}力が弱^{よわ}くなります。暖^{あた}かくして十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}をとるようにしましょう。

○しっかりと水分^{すいぶん}を補給^{おぎな}しましょう

高熱^{こうねつ}が出^でた場合^{ばあい}、脱^{だつ}水^{すい}症^{しょう}状^{じやう}になりやすく、体^{たい}力^{りよく}を消^{しょう}もうします。お茶^{ちや}、スポーツドリンク、スープなど、飲^のみたいものでいいですから、水分^{すいぶん}をしっかりとることを心^{こころ}がけましょう。

氣をつけて！冬^{ふゆ}に多いケガ

○凍^こった道^{みち}や雪^{ゆき}が積^つもった道^{みち}でころんだ

氣温^{きおん}の低い^{ひく}日は、道^{みち}路^ろが黒^{くろ}くぬれたように見えても凍^こっていることがあるため、観^{かん}察^{さつ}することが大切です。歩^{ある}き方^{かた}は、少^{すこ}し前^{まえ}かがみの姿^{しせ}勢^{せい}で、つま先^{きき}に力^{ちから}を入^いれる感じにするとしっかり歩^{ある}けます。また、時^{とき}間^{かん}にゆとりをもつて行^{こう}動^{どう}しましょう。

○低^{てい}温^{おん}やけど

湯^ゆたんぽやカイロなど、手^てで触^{さわ}れるくらい^{おんど}の温^お度^どのもので起^おこるやけどです。使^{つか}うときは皮^ひ膚^ふに直^{ちよく}接^{せつ}触^ふれないようにし、長^{ちやう}時^じ間^{かん}同^{おな}じ場^ば所^{しょ}に当^あてないよう^きに氣^きをつけましょう。