

保健だより

No.9

インフルエンザ流行警報発出中

東京都は、11月13日に、インフルエンザが都の警報基準を超えたと発表しました。昨年より6週早く警報基準を上回り、都内ではインフルエンザの流行が拡大しています。本校でも、インフルエンザによる欠席者が多数います。また、都内では、AH3 亜型、AH1pdm09、B 型の3型のインフルエンザウイルスが検出されています。一度かかったから大丈夫、と思われるかもしれませんが、3回かかる可能性がありますのでご注意ください。

感染予防、拡大防止のために、引き続き、こまめな手洗い、換気、咳エチケット、規則正しい生活等の基本的な感染症予防を心がけてください。体調が優れないときは、無理をせず休養し、感染が疑われる場合には医療機関の受診をお願いします。一般的に、インフルエンザの検査をする場合は発症してから12時間後から48時間以内に検査を受けるとよいと言われていますので、参考にしてください。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

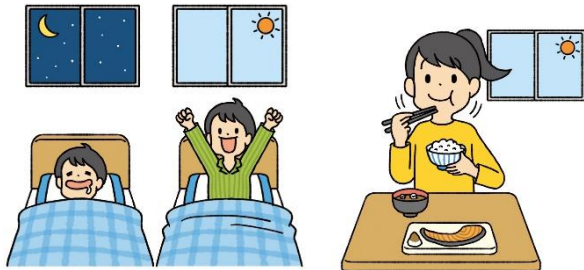
お子さんとお読みください

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

ふゆ けんこう かんが
冬の健康を考えよう



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



はやねはやお 朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

てきど うんどう
適度に運動しよう



うんどう 運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

ふゆ じこ きつ
冬ならではの事故に気を付けよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

からだ あたた
体を温めよう



からだ 体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がポカポカに。

ふ ゆ や す み を

あい こと ば
合言葉に、
げん き
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

