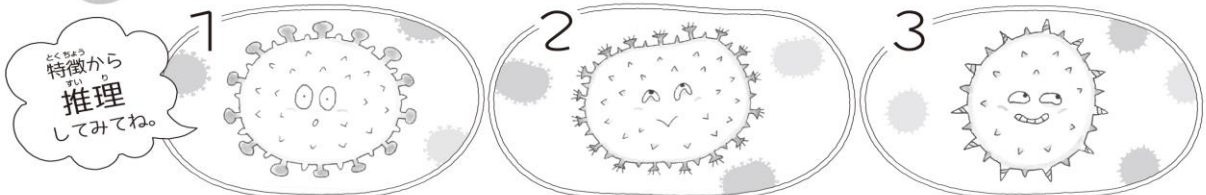


# ほけんたなり12月

いよいよ12月。1年のしめくりの月です。年末には大そうじを予定されているおうちも多  
いかもしれませんね。たまったよごれやほこりを落とし、使わないものを片づける・・・こうし  
た身の回りの「せいけつ」や「整理整頓」も実は、毎日を健康に過ごすための大事なポイント  
です。さらに、力を入れてふきそうじをしたり、重いものを運んだりすることは、自然と体を動  
かすことにもなります。寒い日が続くと、外で遊ぶよりもあたたかい家の中でゲームをして遊ぶ  
という人も多いのでは？ いっしょうけんめいにそうじをすれば、気持ちもスッキリ！ 1年最  
後の大仕事。きれいにして、新しい年をむかえましょう。

## Q. 何の病気のウイルスでしょう？



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
特徴から 推理 してみよう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</li> <li>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</li> <li>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○37～38℃位の微熱</li> <li>○くしゃみ、のどの痛み</li> <li>○鼻水、鼻づまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○38℃以上の高熱</li> <li>○頭や筋肉、関節が痛む</li> <li>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</li> <li>○「急に」全身がだるくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○吐き気、おう吐</li> <li>○下痢、腹痛</li> </ul>
かかったらどうする？	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇睡眠をとり、安静にする</li> <li>◇食べられそうなら消化の良い食事をする</li> <li>◇水分補給をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります)</li> <li>◇睡眠をとり、水分補給をする</li> <li>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇安静にする</li> <li>◇水分補給をする (脱水症状に注意)</li> </ul>

H30 藤江小 保健室  
おうちの人と読みましょう



### 最近 気になる症状について

- \* 最近、急な発熱や体調不良で連絡をとらせていただくことが少し増えてきました。「朝はつうにしていたのに…」とおうちの方も驚かれることもよくあります。子どもの体調は変わりやすいものです。日々の健康管理と健康観察をよろしくお願いします。市内では、インフルエンザで学級閉鎖になったところもあります。本校でも少し発生しています。これから気をつけていきましょう。
- \* おう吐・下りによる欠席もあります。脱水症状にならないように水分をとって、あたたかくしてゆっくり休みましょう。予防はまず石けんを使っての手洗いです。毎日の十分な睡眠と栄養のある食事も心がけましょう。
- \* 爪が伸びていて、何かに当たったはずみに爪が割れて出血したり、友だちを傷つけてしまったりすることが何度かありました。週に1回、曜日を決めて爪を切るようにしましょう。
- \* 年間通して生息する頭じらみ。頭や体を寄せ合って遊んだり、衣服を着脱したりする中で知らないうちに感染します。一見フケのように見えますが、髪の毛をしごいても取れにくく白いだ円状の形のものを見つけたら、頭じらみの卵かもしれません。成虫が潜んでいると、かゆみも伴います。流行はありませんが、ご家庭でも時々頭髪をチェックをお願いします。

## めんえきカンを応援するには...?

体の中に入ったウイルスと戦うめんえきカくん。めんえきカくんが活やくするために、何ができるかな？

- はやまき
- バランスのよい食事をとる
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ

すべてひらがなで答えてね