

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和元年12月2日



空気が冷たくなり、冬らしい日が増えてきました。急に寒くなったのでみなさんの体もびっくりしていると思います。衣服の調整をして、体調をくずさないようにしましょう。12月は1年のしめくりをするともに、新年を迎える準備の月でもあります。あわただしいそがしい1か月になる人も多いと思いますが、残り少ない2019年を元気いっぱいにご過ごし、この一年を元気な心と体でしめくれるようにしましょう。

## 野菜パワーで寒さをふきとばそう！

### のどや鼻のねん膜を強くするビタミンA

かぜなどのウィルスは、のどや鼻からしん入してきます。ビタミンAはのどや鼻のねん膜を強くし、ていこう力を高めます。



### 毎日とりたいビタミンC

ビタミンCは、体のていこう力を高めます。ビタミンCは、くだものだけでなく、野菜やいも類にも多くふくまれます。



## かぜをひかないための5つのチャレンジ

冬の健康のポイント  
は、「かぜをひかない」  
こと！しっかりと予防  
しましょう！！

**5** マスクを上手に使う

かぜのウィルスを  
おいだそう

**4** 教室の空気を入れかえよう

**3** 手洗い・うがいをこまめにしよう

**2** 栄養をしっかりとろう

ウイルスと戦う  
力をつけよう

**1** 生活リズムを整えよう

## 「かぜかな？」と思ったら…

● ゆっくり休む

早くねて、すいみんを十分に！

● 体をあたたかくする

あせ汗でしめった下着はとりかえて！

---

● 栄養をとる

しょうか消化のよいあたたかいものを！

● 水分をこまめにとる

だるまじょうたい脱水状態にならないよう注意！

# インフルエンザが流行する時期になりました。

## 覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



## インフルエンザ 登校再開はいつ?

にっすう 日数	にち 0日	にち 1日	ふつか 2日	みっか 3日	よっか 4日	いつか 5日	むいか 6日	なのか 7日
ケース1	はっしやう 発症			げねつ 解熱				
		しゅっせきていし 出席停止						
ケース2	はっしやう 発症		げねつ 解熱					
		しゅっせきていし 出席停止						
ケース3	はっしやう 発症				げねつ 解熱			
		しゅっせきていし 出席停止						

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症日翌日から5日を経過しても、解熱から2日を経過しなければ、登校はできません。

※インフルエンザは感染する病気ですので、出席停止扱いになります。早すぎる登校は、他のお子さまにうつしてしまう可能性があります。登校するときは、必ず医師の許可を得てください。

※インフルエンザに関しては、治療証明書は不要です。

