

# ほけんだより



2020年1月20日 玉島小 保健室

朝夕の冷え込みはありますが、例年よりあたたかい  
1月です。天気の良い昼休みは、運動場で元気に遊ん  
でいます。とてもいいことです。

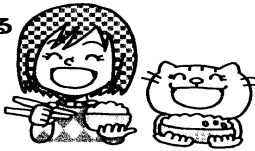


3学期になって、唐津市全体でインフルエンザが流行  
しはじめ、警報が出るいきおいで感染が拡大しています。インフルエンザA型が主流です  
が、B型も少しずつ流行しはじめました。B型は、A型の症状とは違います。B型は、  
それほど高い熱は出ません。微熱・腹痛や体調不良・だるさ・さむけといった症状が  
出ているようです。症状も人それぞれです。うがい・手洗い・マスクで予防しましょう。

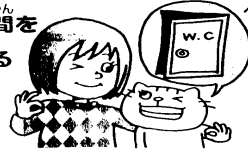
朝の健康観察をお願いします。

## 健康な生活リズムですごそう

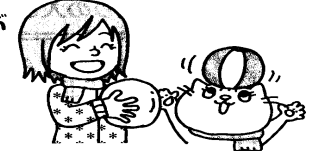
1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる



学校に行く前にトイレに行く時間を確保する



外で元気に遊ぶ



おやつは時間と量をきめて食べる



夜は早めに布団に入り、寝る準備をする



暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイルスが活発になる環境になっています。次のことを意識して取り組むようにしましょう。

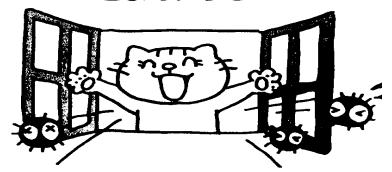
手洗いでウイルスを洗い流す



うがいでかぜのウイルスを追い出す



空気を入れ替えるこまめにする



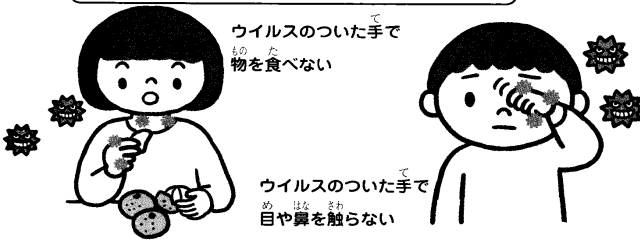
# インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザがはやっています。毎日の手洗い・うがい、マスクで予防しましょう。また、睡眠、栄養に気をつけることも大切です! 体の抵抗力を高めて、インフルエンザを予防しましょう!

**ウイルスを体の中に入れないようにしましょう!**

ウイルスのついた手で、目や鼻に触ると、ウイルスが体の中に入ってしまいます。また、のどの繊毛が乾燥するとウイルスを追い出す力が弱くなります。

外から帰ってきたときの  
手洗い・うがいを忘れずにしましょう。



**ウイルスがいやがる環境をつくろう!**

インフルエンザウイルスは乾燥が大好き。冬は空気が乾燥し、また暖房をつけるとさらに空気が乾燥します。

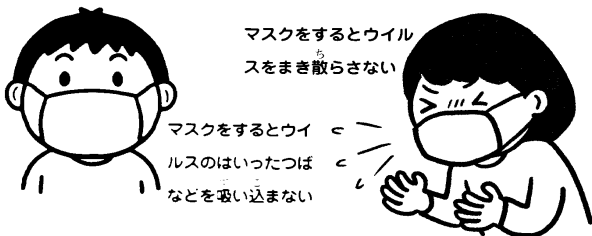
室内を加湿  
しましょう。



**マスクで自分とまわりの人をまもろう**

インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみ、つばや鼻水と一緒に飛び散ります。

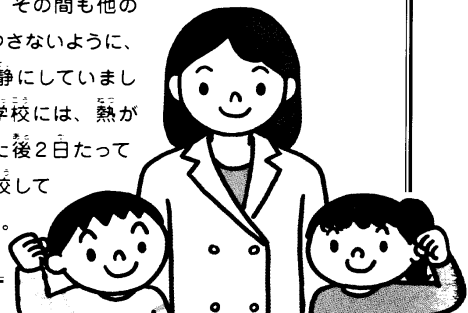
ウイルスを吸い込まないように、  
また、かかった人はウイルスをまき散らさないようにマスクをしましょう。



**インフルエンザにかかったら**

インフルエンザにかかったら、高熱が出ます。でも、熱が出て2~3時間だと検査をしても、インフルエンザかどうかわからないことがあります。熱が出てからしばらくたってから病院で検査しましょう。

また、その間も他の人につかないように、家で安静にしましょう。学校には、熱が下がった後2日たってから登校してください。



## 低温やけどに注意

低温やけどは、熱さを感じない程度(40~60度)の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

~低温やけどを起こしやすい暖房器具~

