

# ほけんだより 1月

平成27年1月  
大阪狭山市立  
南第三小学校  
保健室

新年を迎え、寒い日が続いています。全国的にインフルエンザが流行しており、大阪府でも例年に比べて1ヶ月ほど早く、警報レベルを超えたと発表されています。本校でもインフルエンザでの欠席が増えてきていますので、しっかり手洗い・うがいをして、予防しましょう！



保健室前のろうかに、保健委員さんおすすめ朝ごはんレシピを掲示しています。どれもおいしいですよ。ほけんだよりでも紹介していきますので、ぜひ、お家で作ってみてください。寒い朝は、あったか朝ごはんを食べて、体の中からぽかぽかになろう！（裏面を見てね。）

## カルタでクイズ

○に文字を入れて、カルタを並べ替えてみよう。  
どんなことばが出てくるかな？

体力をつけよう	く寝て	風邪予防	手洗いで	が	ウイルスを追いつけよう	んきで
マスクで守ろう	どを	のポイント	首と手首	うかん	ひかない！	たい

ヒント 「○○ ◎ ○○○」

# かぜとインフルエンザ、どこがちがうの？

		かぜ	インフルエンザ
いつなるの？		冬が多いけど 特に季節は関係なし	冬
どんな 症状？	熱	微熱ていど	38℃～40℃の 熱が3～5日間
	からだ	だるい、さむけ	全身の関節や筋肉が痛い、 頭がぼーっとする
	せき	出る	全身症状のあとから出る
	はな	ひき始めから鼻水が 出てくる	全身症状のあとから鼻水 が出てくる
	のど	少し赤くなって痛む	全身症状のあとから 赤くなって痛む



インフルエンザの特徴は高熱と全身症状です。

インフルエンザかな？と思ったらときは早めに受診してください。

## インフルエンザにかかると出席停止になります



期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

インフルエンザ（A型・B型）と診断された場合は必ず学校まで連絡してください。

また、登校する際には「学校感染症に関する意見書」（用紙は学校や医療機関にあります。）を提出してください。

熱が高い場合など、お迎えをお願いすることがあります。

緊急連絡先（携帯電話・職場等）が変わっている場合は、  
担任までお知らせください。

