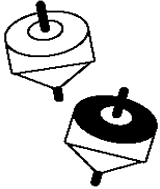


平成27年1月8日
尼崎市立武庫小学校
保健室

あけましておめでとうございます



冬休みは元気にすごせましたか？インフルエンザがはやっていたので、始業式、欠席が多いのではないかと心配しましたが、インフルエンザやかぜでの欠席は全校で8人でした。毎年、4月頃まではやります。予防には、①ウイルスを体の中に入れないことと、②ウイルスに負けない体をつくっておくことが大事です。これからの寒い時期も、元気にすごせるようにしましょう！

インフルエンザにまけないからだ

①バランスのとれた食事

1日3食、赤黄緑のえいようバランスのとれた食事を、すききらいせず食べましょう。

②うんどう

運動すると、血液の流れがよくなってからだが温まり、ウイルスをやっつけるていこう力が高まります。

③すいみん

しっかり寝て、からだを休めることが大切です。夜ふかしをすると、つかれもストレスもとれず、体調をくずしやすくなります。

家族みんなで

うがい・手洗いでキープしますか？

こんなとき、忘れないで

- ☆外で遊んだ後
- ☆外出から帰った後
- ☆食事やおやつの前
- ☆鼻をかんだ後
- うがいの役目



★のどから侵入しようとするウイルスを洗い流します。

★のどにうるおいを与えて、バリア効果を高めます。

手洗いの役目

★さまざまな場所から手にくっついたウイルスを洗い流します。

おうちの方も、忘れないで!!



◎ かぜとインフルエンザ、ちがいを知ろう！

| | かぜ | インフルエンザ |
|--------------|--------------------------|----------------|
| しょうじょう 症状 | のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど | 悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身 |
| ねつ 熱 | 37～38℃くらい | 38℃以上の高熱 |
| すす かの 進み方 | ゆっくり | 急激 |
| なお 治るまで | 一定ではない | 7～10日くらい |

インフルエンザはうつる力が強いので、かかった人は登校してはいけません（症状が出てから5日間が経ち、かつ熱が下がってから2日間が経つまで：2012年4月より）。症状をくらべてみて、インフルエンザではないかと思ったら、必ずお医者さんにみてもらいましょう。



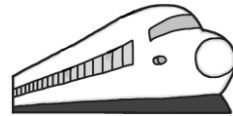
☆クイズ☆

くしゃみの速さはどれくらい？

① 自転車くらい
(時速 約10km)

② 車くらい
(時速 約40km)

③ 新幹線くらい
(時速 約200km)



正解は…③です！！



くしゃみやせきが出る時は、ものすごいスピードで空気がはき出されます。このとき、空気だけでなく、鼻水やつばのしぶきもいっしょに飛び出します。せきエチケット、大事ですね。