

# ほけんだより

## 12月

あまがさきしりつそのだひがししょうがっこう ほけんしつ  
 尼崎市立園田東小学校 保健室

あと1ヶ月で今年も終わります。日に日に寒くなってきましたね。  
 保健室に来る人も、だんだんカゼぎみの人が増えてきました。

もうすぐマラソン大会があります。体の準備はできていますか？ 好き  
 きらいせず食べて、じゅうぶんな睡眠をとって、しっかり体を動かし  
 て、休むときは休んで、カゼに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



もうすぐ  
マラソン大会  
です

## かしょく、かほみん、かべん

「少しでも順位を上げたい、がんばって最後まで走りたい」人へ

前の日の夜は、早めにねて、しっかりすいみんをとりま

しょう。当日の朝ごはんは、ごはんやパンをしっかり食べて、

トイレに行ってウンチを出すのも忘れずに！



☆おうちの方へ☆ 今月に入り、市内ではインフルエンザ罹患者が増えてきています。

## インフルエンザ!?

登校再開は  
いつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
 解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

# かぜ・インフルエンザにきをつけよう!

## かぜとインフルエンザのちがい

これから**ほんほん**本番!



インフルエンザのウイルスは、インフルエンザにかかった人<sup>ひと</sup>がくしゃみやせきをして、そのつば<sup>て</sup>が手や口<sup>くち</sup>、はなから体<sup>からだ</sup>に入<sup>はい</sup>ってインフルエンザにかかってしまいます。

	うつしかた	すすみかた	さむけ	ねつのたかさ	からだのいたみ
かぜ	<p>あまりおおくのひとにうつらない</p>	<p>「なんかしんどいな」 「.....」</p> <p>ゆっくりすすむ</p>	<p>ブルブル</p> <p>さむけはあまりない</p>	<p>37ど</p> <p>あまりたかくならないことがおおい</p>	<p>「なんだかだるいなあ」</p> <p>いたみはよわい</p>
インフルエンザ	<p>おおくのひとにうつる</p>	<p>いきなりすごいだるさ</p> <p>はやくすすむ</p>	<p>いっぱいきてもさむい</p> <p>さむけがひどい</p>	<p>40ど</p> <p>38~40どのたかいねつがでる</p>	<p>「いたいよあ」</p> <p>いたみがつよい</p>

## インフルエンザウイルスの特性<sup>とくせい</sup>

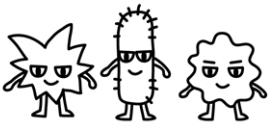
【しめり気がきらい】

だから乾<sup>かん</sup>そうする  
冬<sup>ふゆ</sup>にさかんに活動<sup>むつどう</sup>します。



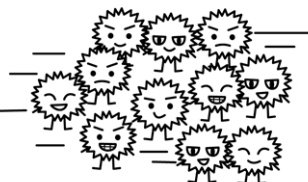
【すぐに新種<sup>しんしゅ</sup>が生まれる】

だからワクチンがなかなか作<sup>つく</sup>れません。



【あっという間<sup>ま</sup>にふえる】

だからたくさん<sup>ひと</sup>の人にうつぎにうつっていきます。



## かぜやインフルエンザにならないためには?



てあらい・うがい



マスク着用<sup>ちやくよう</sup>



加湿<sup>かしつ</sup>



バランスのよい食事<sup>しょくじ</sup>



運動<sup>うんどう</sup>



すいみん

だから