

30年度 保健目標
 早ね・早おき・朝ごはん、
 元気な富東っ子
 -朝ごはんを野菜を食べよう-
 H30 富士松東小 保健室

もうすぐ冬休みです。楽しい行事がいっぱいで、わくわくしている人も多いのでは…。でも、これからがカゼやインフルエンザのはやる時期です。うがい・手洗いをしっかりしましょうね。

ほけんもくひょう
12月の保健目標
 うがい・手洗いをしっかりしよう

「かぜ症候群」ってどんな病気？

寒くなってくると、熱やせき、喉の痛みといった症状の、いわゆる「かぜ」にかかる人が増えてきます。「かぜ」は、正式には「かぜ症候群」と呼ばれる感染症で、原因となるウイルスには、さまざまな種類があります。感染するウイルスによって症状も異なりますが、こまめな手洗い・うがいなどが、どのウイルスにも共通した予防法です。

インフルエンザも「かぜ症候群」？

私たちが「かぜ」と呼んでいるかぜ症候群の原因となるウイルスの中には、インフルエンザウイルスも含まれています。

ただし、インフルエンザウイルスは、かぜ症候群の原因となるほかのウイルスと違って、高熱や激しいせきなどの強い症状が、同時に突然現れます。しかも、感染力が強く、熱が下がった後もしばらくは体内にウイルスが残っているため、病院で「インフルエンザ」と診断された場合は、症状が出た日の翌日から5日、熱が下がった日の翌日から2日過ぎるまでは登校できません。

インフルエンザの主な症状



「かぜ症候群」を予防するには

かぜ症候群は、鼻水や鼻づまりなどの症状が中心のライノウイルスから、高熱や激しいせきなどが出るインフルエンザウイルスまで、ウイルスによって症状が異なりますが、予防法はほぼ同じです。

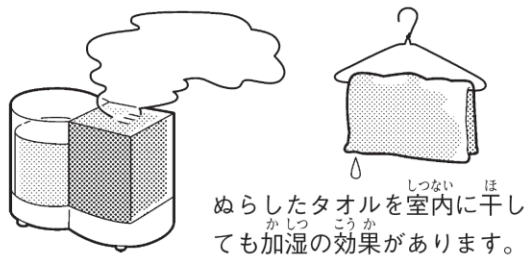
手洗い・うがい

こまめな手洗い、うがいをすることで、ウイルスが体内に入るのを抑えて、感染を予防します。特に手洗いは有効な予防法ですので、石けんを使って手のすみずみまで洗いましょう。



加湿

体内に入ったかぜ症候群のウイルスの進行を、鼻や喉の粘膜が最初に防いでいますが、空気が乾燥するとその働きが弱くなり、感染しやすくなります。加湿器などで湿度を保ちましょう。



ぬらしたタオルを室内に干しても加湿の効果があります。

睡眠(休養)と栄養バランスのとれた食事、適度な運動

体の中に入ったかぜ症候群のウイルスと戦っているのが「免疫細胞」です。しっかりと睡眠をとって、栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をすることで、免疫細胞の力が高まっていきます。



ほかにも換気や、アルコールによる手指の消毒、マスクの着用などがかぜ症候群の予防に有効です。

せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう！



- ・マスクは鼻からあごまでしっかりおおいます。
- ・マスクをすてたあとは、必ず手を洗います。
- ・予備のマスクをカバンに入れておきましょう。

〇〇〇〇〇のおやくそく

〇の中にはどんな文字が入るかな？



〇とりすぎ注意



〇うわくに負けない



〇んな元気で新年に会いましょう



〇すんでお手伝い



〇すみのあいだも早寝早起き

