

# 冬休みの保健

おうちの方といっしょによみましょう。



いよいよ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、たのしい行事がたくさんありますね。でも、つつい食べすぎてしまったり、よふかしをしたりと、生活のリズムがみだれて体調をくずす人もでてきます。冬休みこそ、自分で自分の生活リズムを守ることをおぼえるチャンスです。

## はやわ・はやあき けんこうカレンダー

<p><b>1日目</b> やす ちゆう 休み中も、 がっこう 学校に行く日 おなじ しかん と同じ時間に お 起きよう。</p>	<p><b>2日目</b> ごちそう のたべす ぎに気を つけよう。</p>	<p><b>3日目</b> むし歯などの ちりょうは、休 み中にすませ よう。</p>
<p><b>4日目</b> さむくても、外に出て からだをうごかさう。</p>	<p><b>5日目</b> ねる前には、わすれ ずに歯みが きしよう。</p>	<p><b>6日目</b> やす あいだ 休みの間 も、朝ごはんを しっかりたべよ う。</p>
<p><b>7日目</b> そと かえ 外から帰った ら、うがい・手 あらいをしょ う。</p>	<p><b>8日目</b> いえ 家のてつだ いをしっかり しよう。</p>	<p><b>9日目</b> まいにち よ 毎日、夜ふ かししないよ うに気をつけ よう。</p>
<p><b>10日目</b> かぞく みちか ひと 家族や身近な人たちと なかよくすごそう。</p>	<p><b>11日目</b> しょくじ まえ 食事の前・ト イレのあとには、せっけん で手を洗お う。</p>	<p><b>12日目</b> す 好きなも のだけでな くバランス よく食べよ う。</p>
<p><b>13日目</b> せいかつ 生活リ ズムの、 みなおし をしよう。</p>	<p><b>14日目</b> あさ た 朝ごはんを食 べたらトイレに行 こう。</p>	<p>さあ 3学期 げんきに とうろう 登校しましょう！</p>

# インフルエンザにご注意を！

インフルエンザウイルスは、人の手から口や鼻を通してうつり、急に38℃以上の高い熱が出るのが特徴です。頭痛や腰痛、ふしぶしの痛みがあり、全身の倦怠感があります。発熱1日前から7日目頃までうつる可能性があります。「おかしいな？」と思ったら、熱を測り早めに医師の診察を受けてください。

## 感染予防は…！

基本は、  
手洗い・うがいです！



- 事前の**予防接種**が効果的です。シーズンになったら、医師に相談し、受けることをお勧めします。
- 石けんでのていねいな**手洗い**・こまめな**うがい**を心がけましょう。また、**咳エチケット**の励行にも心がけてください。咳や鼻水の症状がある人は、**マスクの着用**をお願いします。
- 規則正しい生活をして、**体の抵抗力**を高めておきましょう。

## こんなことにご注意を…！

- 発病後、**48時間以内**に薬（抗ウイルス薬）を飲むと治療に効果的です。**早めの受診**をお勧めします。
- 規則正しい生活**をさせ、十分な**栄養と睡眠**をとるようにしましょう。
- 水分**はこまめにとりましょう。
- インフルエンザは、感染する病気ですので、**出席停止扱い**となります。
- 平成24年3月の法改正により、出席停止の基準が変更になりました。**  
発症後5日かつ解熱後2日経過してからの登校が目安です。早すぎる登校は他のお子さんにうつしてしまう可能性があります。登校する時は、必ず**医師の許可**を受けてください。

# 感染性胃腸炎にご注意を！

細菌・ウイルス・寄生虫などによって引き起こされる胃腸炎のうち、ノロウイルス・ロタウイルスなどによるものが感染力も強く、特に冬に流行します。主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛です。通常は数日で軽快しますが、ひどい場合脱水症状を起こしやすいので、おう吐や下痢などの症状があったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

## 感染予防は…！

- 例えばノロウイルスは、**10~100個程度**のウイルスが体の中に入っただけで、感染してしまいます。石けんでのていねいな**手洗い**・こまめな**うがい**を心がけましょう。
- 感染力が強い**ので、**家庭内感染**を起こしやすいです。おう吐物の処理には、**次亜塩素酸ナトリウム**の入った消毒薬を使って、**きちんと消毒**することが大切です。
- お風呂は最後に入り、その残り湯は捨てるようにしましょう。

## こんなことにご注意を…！

- 大人も子どもも、**とてもかかりやすい**ので、予防が大切です。
- 二枚貝**などの生食に注意が必要です。
- おう吐・下痢のひどいときは、**脱水にならない**ように水分をとらせてください。子どもはあっという間に脱水症状を起こすことがありますので、点滴などができる病院に連れて行くことをお勧めします。