



大仁北小 ほけんだより NO.13 12月2日

# ほっと

おうちの人と  
一緒に読んでね!



はやいもので、今年もあと1ヶ月です。寒さも一段と厳しくなってきました。かぜやインフルエンザを予防して、元気に2016年を締めくくりましょう。

## ～ほけんしつ日記～

持久走大会に向けて、朝運動や体育の時間、休み時間に走り、がんばっていますね。下校後、実際のコースを自主練習している人もいました。走るのが得意な人、苦手な人…それぞれプレッシャーや不安をかかえながらも、自分とたたかい走りきる姿はとてもすてきです!本番まで体調を整えながらがんばっていきましょうね!



きみの姿勢は

### 正しい姿勢? 悪い姿勢?

この中に、ひとつだけ正しい姿勢があるよ。どれかわかるかな?!



## うがい・手洗いがんばっています



まいにち  
毎日ハンカチ・ティッシュ  
を持ち歩いている北っ  
子! 素晴らしいね!!



1年生、手洗い・うがい  
手が多いです!



## お茶うがい水筒を持てきましょう!

\*お茶の成分「カテキン」はインフルエンザの感染ウイルスを防ぐといえます。また、ブクブクうがいをするとむし歯の予防にもなります。



<保護者の方へ> 毎日のことで大変ですが、水筒にお茶を入れて持たせてください。よろしくお願ひします。

みなさんの勉強する時の姿勢はどうでしょうか。「足や椅子をバタバタ」、「机から目が30cmも離れていない」という人はいないかな。これからの季節は寒くなると背が丸まり、悪い姿勢になりがちです。姿勢は視力や内蔵にも影響があります。ぜひ自分の姿勢を見直してみましようね!

てあら きそくただ せいかつ  
**手洗い・うがい・規則正しい生活(早寝早起き朝ごはん)をして**  
**インフルエンザ・かぜに負けるな！！**



- ① **かぜをひきおこすウイルスは何種類あるでしょう？**  
 正解は 200種類です。かぜをひきおこすウイルスはたくさんあるんですね。
- ② **1回のせきやくしゃみで飛び出すウイルスの数はどれくらいでしょう？**  
 正解は 1回のせきで約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスが飛び出します！驚きですね！せきやくしゃみが出るときは、マスクをして他の人にうつさないようにしましょう。

**インフルエンザとかぜのちがい**

インフルエンザとふうのかぜを同じだと思っ  
 ていませんが、インフルエンザはかぜよりも症状が重く、  
 気管支炎や肺炎などをおこすこともあるこわい病  
 気です。また、短い期間で大流行するので注  
 意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルスやコロナウイルスなど
感染力	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で増える	感染力は弱く、ウイルスは少しずつ増える
おもな症状	38～40℃の熱が3～5日間続く <b>ねつ</b>	微熱でいど
	全身の関節や筋肉が痛い、頭がぼーっとする <b>からだ</b>	たるい、さむけ
	全身症状のあとから出る <b>せき</b>	出る
	全身症状のあとから鼻水が出る <b>はな</b>	ひき始めから鼻水が出る
	全身症状のあとから赤くなって痛む <b>のど</b>	少し赤くなって痛む
流行	冬に多い。短い期間にたくさんの人にうつる	季節はほとんど関係なく、大流行することはまれ
その他の特徴	気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い	高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くならず、症状が重くなることはあまりない

インフルエンザ予防の基本は『手洗い・うがい』ですが、予防接種も効果があります。

予防接種を受けていれば絶対にかからないということではありませんが、もしかかったとしても症状もひどくならず、軽くすみます。予防接種は受けた2週間後から5ヶ月間効果があります。まれに副反応を起こすこともあるので医師と十分相談しましょう。