

今年も残り1週間ほどとなりました。年号が令和に変わった2019年、みなさんにとってどんな一年でしたか？年初めに立てた目標は、達成できましたか？

2020年はオリンピックが日本で開催される記念すべき年ですね。みなさんもそれぞれの目標に向かって、さらなる飛躍を願っています。年末年始はあわただしいですが、身体に気を付けて楽しい冬休みを過ごしてください。

かぜ・インフルエンザに負けないで!

かぜ・インフルエンザ〇×クイズ



①かぜの症状が進むとインフルエンザになる。



②インフルエンザと同じようにかぜにも予防接種がある。



③かぜよりインフルエンザの方がうつりやすい。



④かぜは人にうつせばなるが、インフルエンザはなおらない。



⑤かぜとインフルエンザはうつり方(かかり方)は、ほぼ同じ。



⑥かぜは一年中かかるが、インフルエンザは冬にだけかかる。



⑦かぜ薬はインフルエンザウィルスにはきかない。



かぜ? インフルエンザ?

答えは裏面にあります

覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



「こまめに水分補給する!」

ここの意味...



のどに付着したインフルエンザウィルスが、細胞の中へ侵入する時間は、20分程度とされています。

水分を取ることで、のどに付着したウィルスを胃まで流すことができ、胃酸の殺菌効果で感染しにくくします。

また、カテキンには、抗菌・抗ウィルス作用があるので、緑茶を飲むと効果的だそうです。



20分

休憩時間ごとに水分補給することが予防につながります。

冬休みを健康に過ごしましょう!



1. 歯科、眼科などの治療をすませよう。

むし歯や歯ぐきの病気のある人には、1学期に通知していますが、まだ治していない人がいます。痛くないからといってそのままにしていると、あとで困ることが多いです。早めに治療することをおすすめします。

視力手帳をもらっている人で、眼科受診の必要な人は、休み中に診てもらいましょう。家に視力手帳を置いている人は、学校へ提出してください。

また、最近黒板の字が見えにくくなった人は、いつでも保健室にきてくれたら、視力検査をします。



2. 事故やけがに気をつけよう。

年末は、あわただしくて交通事故も増加する時期です。自転車に乗っている時は、特に慎重に運転しましょう。

3. 進んで家の手伝いをしよう。

自分ができることを見つけ、家の人のお手伝いをしよう。手伝いをすることが気分転換となり、家族の会話が増えたりするよ。

4. ゲームのしすぎやテレビの見過ぎに注意しよう。

テレビやゲームは脳や目の神経を疲れさせ、ぐっすり眠れなくなります。番組を選んだり、時間を決めてするようにしましょう。



5. 健康に気をつけよう。



☆三食をきちんと食べよう。

☆睡眠は、十分とりましょう。

☆体を動かそう。

答えと解説

- ① × かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
- ② × ウィルスの種類がとて多いことなどから、予防接種はありません。
- ③ ○ インフルエンザの方がうつる力が強く、症状も重くなります。
- ④ × かぜもインフルエンザも、他の人にうつしてもありません。
- ⑤ ○ 手洗い、うがい、マスクなど、予防法も同じものがあります。
- ⑥ × インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。
- ⑦ ○ インフルエンザにはききません。受診してゆっくり休みましょう。

