

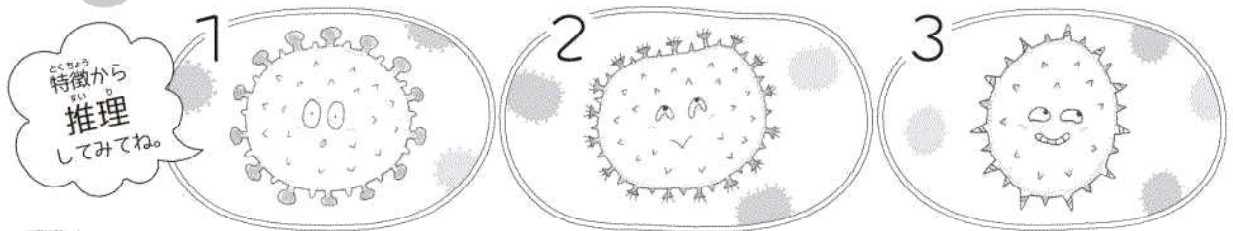
ほけんだより 12月

No.23
H30. 12. 5.
青郷小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
ふゆ けんこう
冬を健康にすごそう!



Q. 何の病気のウイルスでしょう?



特徴から
推理
してみてください。

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつる?	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</p>
症状	<p>○37~38℃位の微熱</p> <p>○くしゃみ、のどの痛み</p> <p>○鼻水、鼻づまり</p>	<p>○38℃以上の高熱</p> <p>○頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</p> <p>○「急に」全身がだるくなる</p>	<p>○吐き気、おう吐</p> <p>○下痢、腹痛</p>
かかったらどうする?	<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化しやすい食事をする</p> <p>◇水分補給をする</p>	<p>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</p> <p>(発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります)</p> <p>◇睡眠をとり、水分補給をする</p> <p>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</p>	<p>◇安静にする</p> <p>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</p> <p>抗ウイルス薬はありません</p>

ふゆ けんこう あんぜん
冬、健康で安全に過ごすために



3つの首(首、手首、足首)から冷たい空気が入らないように気をつけよう。



カイロや湯たんぽ、電気カーペットなどを、同じ場所に長時間あてないようにしよう。



こおった道や雪ですべってころぶと思わぬけがをすることがあります。しんちょうに行動しよう。



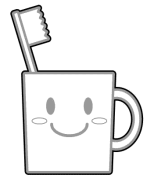
かぜをひいてしまったときは、からだを温め、水分をしっかりとりとれる食事をしよう。

は くち けんこう
歯と口の健康のために…

11月8日は「いい歯の日」でしたが、今月も歯と口の健康に関する行事がたくさんあります。

① **歯みがき教室(12/7~12/13)**

1年生と3年生には、歯科衛生士の大西さんも来てくださいます。保健だより22号をよく読んで、絶対にわすれものがないように準備をし、前の日までに学校へ持ってきておいてください。(5年生は6月に行ったので、今回は行いません)



② **歯みがき学級訪問(12/7~12/14)**

今年の歯みがき名人さんといきいき健康委員会のメンバーが、朝読書の時間に各教室を訪問します。名人の技を教えてもらって、みんなで歯みがき名人になりましょう。

③ **せいきょう歯っぴーゼミナール**

(12/3~12/14)

夏休みに行われた「たかはま歯っぴーゼミナール」で大好評だった「めざせ、歯のクイズ王！」のコーナーを保健室などで行っています。全問正解や完成をめざして楽しみながら歯や口の健康について学んでください。



【まちがいさがし】



【歯のクイズ】

保護者の方へ

18日の保護者会の際、保健室で健康相談を行います。お子さんの心身の健康に関わることで気がかりなことがおありの方はお立ち寄りください。できれば事前にお申し出いただくとありがたいです。よろしくお願いします。

