



平成28年  
まつやまろうがっこう  
松山聾学校  
保健室



いよいよ平成28年も残りわずかになりましたね。今年はどうな年  
でしたか？今年のお正月に立てた目標は達成できたでしょうか。少し  
振り返ってみれば、新しい年の目標が浮かぶことと思います。  
来年も良い年になりますように！



冬に気をつけたい！ かん せん しょう

# 感染症



はつねつ げり おうと だつすい

発熱、下痢、嘔吐、脱水  
(重症化した場合) けいれんなど



## ノロウイルス

流行期：11月～2月ごろ

突然、嘔吐し水っぽい  
便が出ます。軽い熱で、  
すむこともあります。

はつねつ せき はなみず

発熱、咳、鼻水、  
ゼーゼーと音がする呼吸など



## インフルエンザ

流行期：12月～3月ごろ

急に38度以上の高熱が出て、頭痛  
や関節痛、筋肉痛など全身の痛み  
があります。重症化するとインフル  
ンザ脳症を起こすこともあります。

## RSウイルス

流行期：11月～1月ごろ

感染力が強く、生後2歳ま  
でにほとんどの子どもが  
かかるといわれています。  
乳児が感染すると肺炎な  
ど重症化することもあり  
ます。

## マイコプラズマ

一年を通して発症例があ  
ります

しつこい咳が特徴。重症化  
すると肺炎などを起こす  
こともあります。

こうねつ ずつう ぜんしん いた

高熱、頭痛、全身の痛み  
(重症化した場合) けいれん、意識障害など



はつねつ なが つづ せき

発熱、長く続く咳など





**下着はつよ〜い味方です**

寒いからとたくさん服を着こんで、着ぶくれしている人はいませんか? そんなときのつよ〜い味方が「下着」です。重ね着のポイントは「空気の層」をつくることですが、その際、一番下には体にほどよくフィットする下着を着ます。そして、その上にシャツやセーターを重ねていくと、効率よく空気の層がつくれ、体を保温してくれます。これならそんなに厚着をしなくてもよいですし、体の動きもさまたげられません。また最近では、汗を吸収すると熱を発してあたたくなる素材の下着もあります。うすくても寒さを上手に防いでくれますよ。



**マスクは正しくあつかって!**

かぜやインフルエンザがはやる季節になりました。予防だけでなく、他の人にもうつさないためにも、マスクは正しくあつかうことが大切です。

■つけるとき  
鼻からあごまでをしっかりおおい、すきまができないようマスクを顔にフィットさせる。

■はずすとき  
ウイルスがついていることがあるので、マスクの表面にはふれないようにゴムひもの部分を持ってはずす。

■すてるとき  
他の人にうつさないよう、ビニール袋に入れたり、ふた付きのゴミ箱の中に入れて。



**冬休みは、○○すぎに**

**注意して!**

ちゅうい 注意して!

食べすぎ

やりすぎ

ゴロゴロしすぎ



**冬のけんこうチェック** できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたためり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている