

ほけんだより1が

平成29年
松山聾学校
保健室



さあ、新しい一年が始まりました。今年は酉年ですね。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、みんなの「おはよう！」の元気な声ですね。平成29年も明るいあいさつが校内に響きますように。



免疫力を高める食べ物？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>ヨーグルトや納豆は、腸内の善玉菌が増えて免疫力アップ！</p>	<p>ビタミンやミネラルが多い緑黄色野菜、豆、海藻は免疫細胞を働きやすくします</p>	<p>根菜類、しょうが、ねぎなどで体を温めると免疫力アップ！</p>

ふゆ 冬はやっぱり

なべ料理！

体が温まる

栄養バランスがよい

野菜がたくさん食べられる (カサが減るため)

免疫力を高める食材をたくさん使って、感染症を予防しよう



それぞれの症状をチェック！

この時季によくみられる3つの感染症。それぞれどんな症状なのか、その特徴をしっかりと覚えておこう！

★かぜ：鼻水・鼻づまり、せき・くしゃみ、のどの痛みなどがみられる。熱は37～38度くらいでそれほど高くない。

★インフルエンザ：体のだるさや寒け、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状がみられる。熱は38度以上と高く、急激に具合が悪くなる。

★感染性胃腸炎（ノロウイルスによる）：はげしいおう吐、げり、腹痛、発熱（それほど高くない）などがみられる。

冬も水分補給でカゼ対策

夏は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに、寒くなって忘れがちになっていませんか？

水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

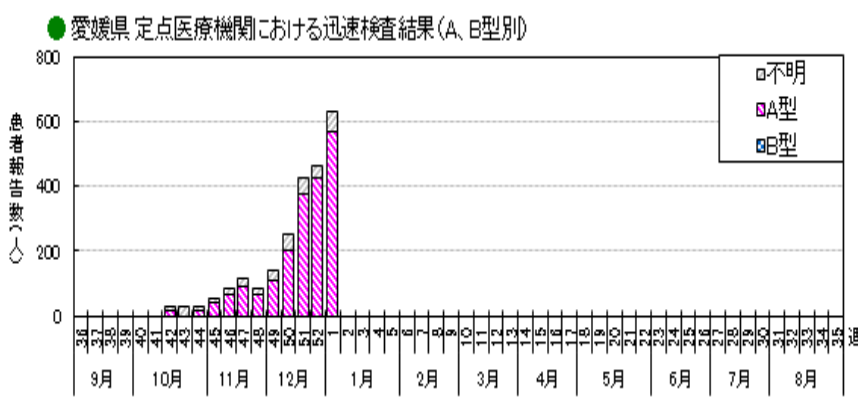
カゼのウイルスは乾燥が好きで湿度が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、体に侵入しづらくなるのです。また、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はど

んどん体から出ていきます。いつも以上に水分の補給を！

水分補給は夏だけじゃない！

インフルエンザ流行中！



インフルエンザの定点当たり報告数は、16.2人と増加し、県全体で注意報レベル（基準値：定点当たり10人以上）が継続しています。今治保健所で警報レベル（基準値：定点当たり30人以上、継続は10人以上）となり、四国中央保健所、西条保健所、宇和島保健所に加え、松山市保健所でも注意報レベルとなりました。99.6%がA型でした。 —愛媛県インフルエンザ情報より—

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。 幼児は3日です



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。