



平成 30 年 1 月  
明石小学校 保健室

# ほけんだより

ほけんちくひょう  
保健目標



あけまして、おめでとうございます。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年（ことし）は〇〇をがんばろう！ そんな目標（もくひょう）に向かうために、まず早寝早起（はやねはやおき）で元気な体（げんきなからだ）を守り（まも）ましょう。最初（さいしょ）の一步（いっぽ）はまだ始（はじ）まったばかりです。



## なんの数字（すうじ）かな？

**38℃**

38℃をこえる熱（ねつ）が急（いそ）に出（で）たら、カゼ（かぜ）ではなく、インフルエンザ（いんふれんざ）かもしれません。



空（くう）気が乾燥（かんそう）すると、鼻（はな）やのど（のど）、インフルエンザ（いんふれんざ）ウイルス（ウイルス）を追（お）い出（だ）す力（ちから）が弱（よわ）くなります。湿度（しつど）は50～60%（ごじゅうにむな）に保（たも）ちましよう。

**50～60%**



**48時間（じかん）以内（いらい）**



熱（ねつ）が出（で）てから48時間（じかん）以内（いらい）に、抗（たい）インフルエンザ（いんふれんざ）ウイルス（ウイルス）薬（やく）を飲（の）むと、発熱（はつねつ）期間（きかん）が1～2日（にち）短（みじか）くなります。鼻（はな）やのど（のど）から出（で）るウイルス（ウイルス）も少（すく）なくなります。

インフルエンザ（いんふれんざ）ウイルス（ウイルス）は直（ちっく）径（けい）10,000分（ぶん）の1mm（いちミリメートル）で、とげ（とげ）のあるイガグリ（いかり）みた（みた）いな形（かたち）をして（して）います。

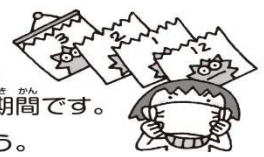


**10,000分の1mm**

## インフルエンザ（いんふれんざ）に 関係（かんけい）のある数字（すうじ）です

**12～3月（がつ）**

インフルエンザ（いんふれんざ）の流行（ひょうこう）する期間（きかん）です。特（とく）にしっかりと予防（よぼう）しましよう。



インフルエンザ（いんふれんざ）がうつる（うつ）のは熱（ねつ）が出（で）る前（ま）日（じつ）と当日（とうじつ）、そしてその3～5日（にち）後（のち）まで。くしゃみ（くしゃみ）やせき（せき）の中（なか）のウイルス（ウイルス）でうつります。熱（ねつ）が下（くだ）るとウイルス（ウイルス）の数（かず）も減（へ）っていきま（い）ます。

**2+5日（にち）**



**1～2m**

せきやくしゃみ（せきやくしゃみ）と一緒に（いっしょに）出（で）たインフルエンザ（いんふれんざ）ウイルス（ウイルス）は、つば（つば）の重（おも）さ（さ）で1～2m（いちにふたメートル）しか飛（と）べま（ま）せん。けれど乾燥（かんそう）した部（ぶ）屋（や）でつば（つば）の水分（すいぶん）がなくな（な）ると、ウイルス（ウイルス）は軽（かろ）くなり、空（くう）中（ちゆう）に浮（う）かんで遠（とほ）くまで行（い）くことができ（でき）ます。

**6～8時間（じかん）**

部（ぶ）屋（や）が乾燥（かんそう）して（して）いると、インフルエンザ（いんふれんざ）ウイルス（ウイルス）は1日（いちにち）た（た）って（て）もま（ま）だま（ま）だ生（な）きのびて（て）い（い）ます。湿度（しつど）を約（やく）50%（ごじゅう）に（に）す（す）ると、6～8時（ろくにんはちじ）間（かん）後（のち）にほ（ほ）んどい（い）なくな（な）ります。



### おうちの方（かた）へ

#### インフルエンザ（季節性）の初期（しゆき）症状（じゆうじょう）をお見逃（みぬ）しなく！

インフルエンザ（いんふれんざ）の流行（ひょうこう）が心配（しんぱい）な季節（きせう）になりました。インフルエンザ（いんふれんざ）を重症（じゆうじゆう）化（か）させないポイント（ぽんと）は、初期（しゆき）症状（じゆうじょう）を見逃（みぬ）さないこと（こと）です。以下（いげ）のような症状（じゆうじょう）がみられ（み）たら、インフルエンザ（いんふれんざ）かも（かも）しれ（し）ません。

- 急に（急に）具合（ぐあい）が悪（わる）くなる
- 38℃以上（いじょう）の高熱（たうねつ）
- 強い（強い）悪寒（あくかん）や倦怠（けんたい）感（かん）
- 関節（かんせつ）痛（いた）や筋肉（きんく）痛（いた）などの全身（ぜんしん）症状（じゆうじょう）がある

インフルエンザ（いんふれんざ）は学校（がっこう）において予防（よぼう）すべき感染症（かんせんじゆう）に指定（しじゆう）されて（て）おり、「発症（はつじゆう）した後（のち）（発熱（はつねつ）の翌（あつ）日（にち）を1日（いちにち）目（め）として）5日（ごにち）を経過（けいこ）し、かつ解熱（かいねつ）した後（のち）2日（にち）を経過（けいこ）するまで」は「出席（しゆじ）停止（ていし）」となります。上記（じょうき）のよう（よう）なインフルエンザ（いんふれんざ）様（よう）症状（じゆうじょう）や、病院（びやういん）で診断（しんたん）され（さ）れま（ま）したら、学校（がっこう）にお知（し）らせ（せ）ください。

欠席（けいせき）扱い（たい）には（は）なり（な）りま（ま）せんので、ゆ（ゆ）つくり休（やす）んで（て）ください（い）ね。

