

ほっかたんたよの12月

No.13 平成29年12月13日 出雲崎小学校 保健室

寒さ厳しい12月になりました。出雲崎小学校では今のところまだインフルエンザの報告は受けていませんが、長岡市内の学校では、インフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖が続々と報告されています。子供たちはもちろん、保護者のみなさまもかぜ・インフルエンザにかからないよう、ご注意ください。

この症状、かぜ？インフルエンザ？

	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、早めに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。



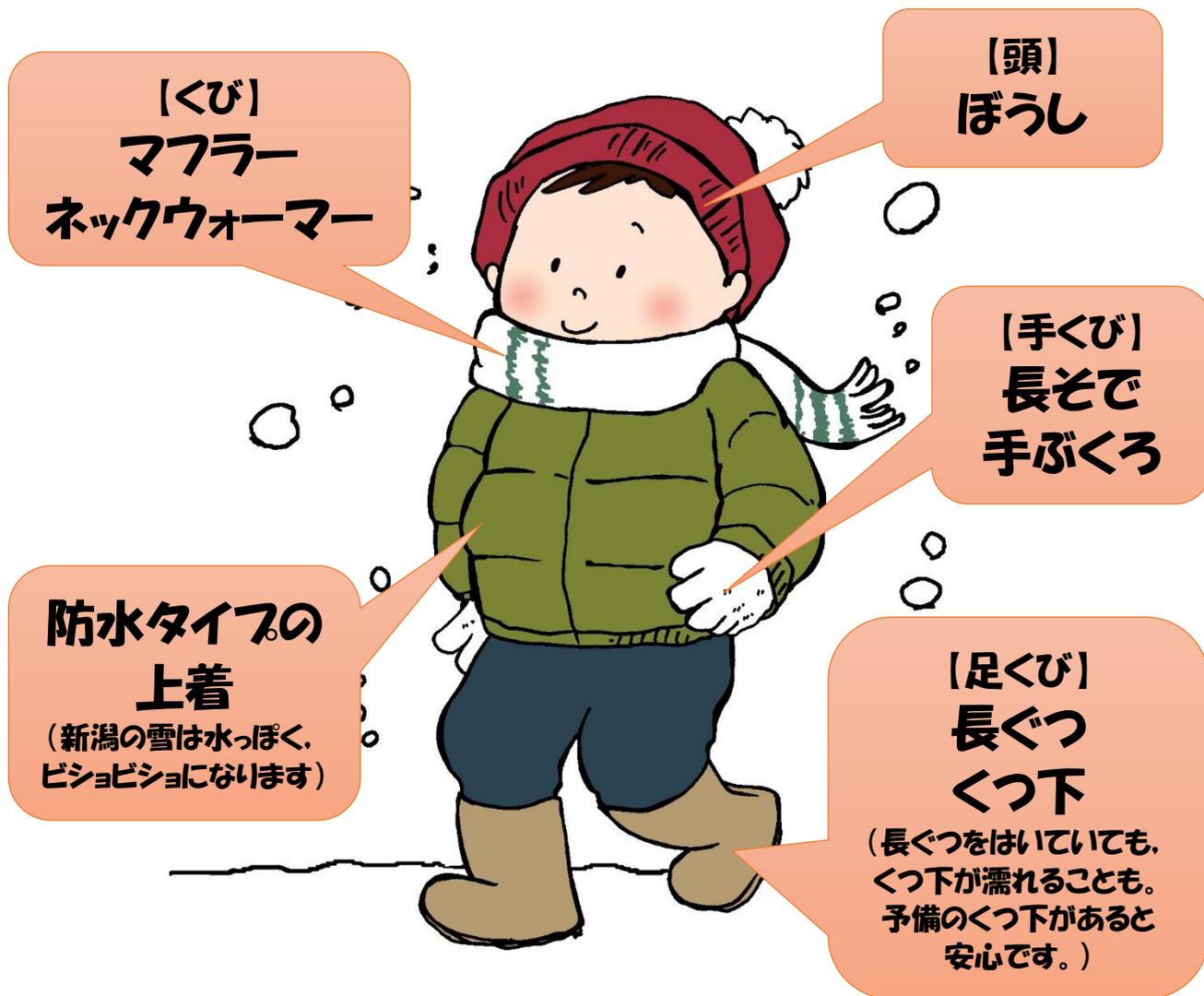
長岡市内 インフルエンザ大流行！！

12月に入り、長岡市の小中学校では毎日インフルエンザによる学級閉鎖等が報告されています。なかには、学校閉鎖を行っている学校も。

不要不急の外出を控え、人混みに行く際は、マスクを着用し、感染予防に努めてください。こまめな手洗い・うがい、十分な休養・栄養も予防に効果的です。

校内での流行状況により、予防のために全員がマスクを着用することがあります。いつでもできるよう、お子さんにマスクを2枚(予備を含む)持たせておいてください。

冬の登下校、身につけていますか？



寒いときは特に、体の中の「くび」と名前のつく、「くび」「手くび」「足くび」をあたためると、全身の血流がよくなって、体があたたかくなるそうです。くび元が大きく開いていたり、足くびが出ていたりする服装は、体温が逃げて寒いのです。のどをあたためると、かぜ予防にもなります。体調のよくない人は特に、からだを冷やさないように心がけてほしいと思います。

