



1月号

北九州市立河内小学校
平成31年1月8日 No.20
保健室 近原 聡子

1月のほけんもくひょう

よほう かぜを予防しよう!



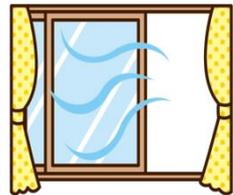
明けましておめでとうございます。河内小学校のみなさんは、規則正しい生活で冬休みを楽しく過ごすことができましたか？
北九州市内では、インフルエンザが流行しています。手洗い・うがいを必ずして、感染症を予防しましょう!

寒い時期のけがや病気に注意しましょう!

こんなことに気をつけましょう!



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



1時間に1回、換気しましょう。



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう。



早寝早起きをしましょう。



北九州市で感染性胃腸炎が流行っています!

感染性胃腸炎

病原体：ノロウイルス・ロタウイルス、他。現在流行しているものは、ノロウイルスやロタウイルス以外のウイルスによる嘔吐下痢症なので、軽症ですむことが多いようです。

症状：はいたり、げりをしたりする症状が突然現れます。感染力が強く、感染者の便や吐いたものが原因となり、それに触れた人を通じて、感染が広がります。

また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合もあります。

登校：症状が回復し、体調がよければ登校できます。便にウイルスが残っている場合があるので手洗いをしっかりとしましょう。



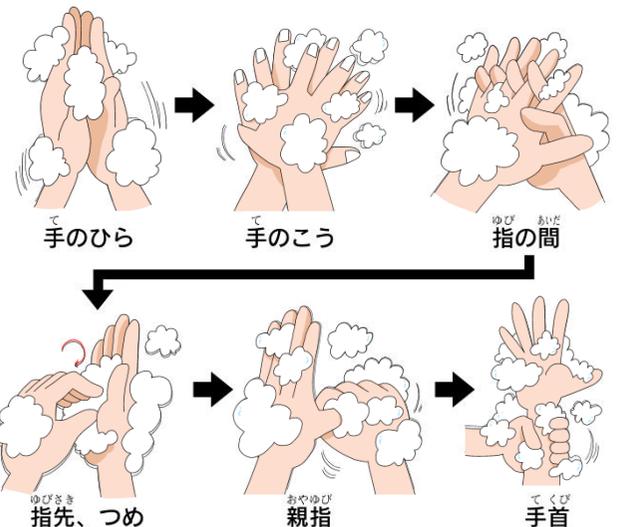
インフルエンザの報告数もだんだんと増えています。インフルエンザにならないように、手洗い・うがい・せきエチケット・換気・生活リズムに気をつけましょう!

手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



自分の「平熱」を知っておこう!

健康なときの体温「平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度かを知っておきましょう。

