

# ほけんだより1月

下東条小学校  
ほけんしつ  
R6.1.1

あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。今年も、みなさんが健康ですごせるように保健室からサポートしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

1月10日(水)～1月16日(火)の7日間

しもとうじょうしょう こせいかつ ひょう  
下東条小 子供生活いきいきてんけん表

☆「冬休みモード」から「学校モード」へ☆

よいスタートができるように、自分の生活を見直してみましよう。



## かぜとインフルエンザ どう違う?



2学期インフルエンザが流行しましたね。「インフルエンザは一回になっているから大丈夫!」と思っている人もいるかもしれませんが・・・下東条小学校で流行していたものは、インフルエンザ A型でした。A型に感染してかくとくした抗体は、B型にはききません。そのため、A型にかかった人も、B型にかかる可能性は十分にあります。

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	少しずつ発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、のど痛み	強い全身症状(関節痛、筋肉痛)
体温	あっても37℃くらいが多い	38℃を超えることがほとんど
だるさ	軽い、ほとんどない	強くでる
感染力	それほど強くない	強く、短時間で多くの人に感染する

手洗い・うがい・換気など気を付けて、生活していてもインフルエンザにかかる時はかかります。上の表にもあるように、インフルエンザは感染力が強く、多くの人に感染します。そのため、「あれ?すごくしんどい、インフルエンザの症状かな」と思った時には、休んで他の人に広げないということも大切になります。自分の体のためにも、無理をしすぎないようにしてくださいね。

## どんな夢をみたいですか?

年が明けて初めてみる夢を初夢といひます(1日の夜から2日にかけて、または2日から3日にかけてみた夢をさします)。初夢でみると良いといわれる「一富士二鷹三茄子」。「富士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く、「茄子」は「成す」に通じ、ものごとがうまくいくことを表しています。自分がかなえたい目標も「夢」といひますが、みなさんの今年の夢は何ですか? 早起きする、元気にすごす...などの自分自身の夢に向かひて、行動してみてください。

### 【身体測定のお知らせ】

- 1/10(水) 2・4年生
- 1/11(木) 1年生
- 1/12(金) 3年生
- 1/15(月) 5・6年生



体操服を忘れないように着てきましょう。

## おなかにくる冬のかぜにも要注意!!

### 症状

- 下痢(ゆるいうんち)
- 嘔吐
- 腹痛
- 食欲がなくなる
- 発熱

子どもは下痢になることが多いです



病原体に汚染された食べ物などが口に入ることによって感染する(食べ物から人へ)

### どのように感染するの?

感染している人や、その人が触った部分から感染する(人から人へ)



下痢や嘔吐をしてしまひても、消毒をしっかりとおこなひていれば、その部分を触っても感染しません。

そのため、下痢、嘔吐があつた場合には触れずに保健室まで来て教えてくださいね。

