

ほけんだより

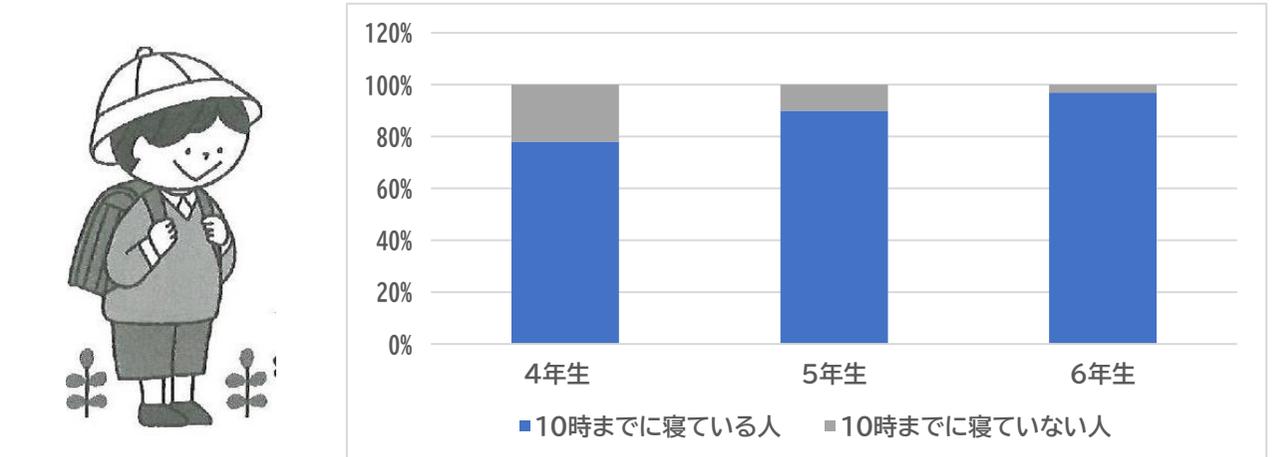
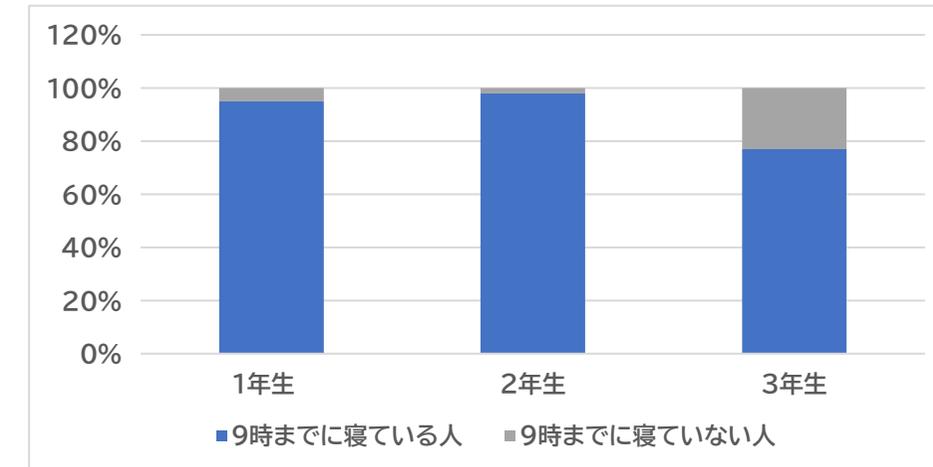


川下小学校保健室 2月1日発行

就寝時刻の確認をしています

川下中学校区小中一貫「体の部」では、毎学期の「タイムコントロール」の他に「就寝時刻のチェック」を毎日の健康観察時に実施しています。

内容は1年生～3年生は9時までに寝ている人、4～6年生は10時までに寝ている人です。今回は1月22日(月)の結果についてお知らせします。



かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



| | かぜ | インフルエンザ |
|--------|---|---|
| 発症の早さ | 徐々に発症する  | 急激に発症する  |
| 主な症状 | せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い | 強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい |
| 発熱時の体温 | あっても37℃台が多い | 38℃を超える |
| 悪寒、倦怠感 | 軽め、またはほとんどない | 強く、全身で生じる |
| 主な病原体 | ライノウイルスなど | インフルエンザウイルス |
| 感染力 | それほど強くない | 強い。短時間で多くの人に感染する |
| 合併症 | ほとんどみられない | 肺炎や脳症などの合併症もみられる |



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

すいみんは生活リズムの出発点

基本的な生活習慣は、健康に生きるためのよい生活習慣ですから、身につけておくことが大切です。特に、子どもの時期に、この健康な生活習慣を身につけておくと、子どもの時期だけでなく、その子の生涯の健康につながると言われています。

引用 これは便利！保健講話集 東山書房

