

ほけんがより



家庭数

令和元年12月3日
横浜市立荏子田小学校
校長 徳江 武司
養護教諭 渡会 みな美



12月に入り、2019年も残りわずかとなりました。

これから寒さも本格的になります。かぜ予防には、こまめな手洗い・うがいのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが必要です。食事、運動、すいみんのバランスのとれた生活を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

「せきエチケット」を守ろう!!

ゲホゲホ・ゴホゴホと豪快にせきやくしゃみをしている人はいませんか？

せきやくしゃみをするのは、口や鼻から入ってきた異物を外に出すためです。そのスピードは、時速200km（新幹線と同じくらい早い）にもなるといいます。そしてたくさんの菌が周りに飛び散ります。

みんなで「せきエチケット」を守って、気持ちよく過ごしましょう！

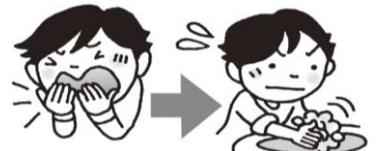
せき、くしゃみがでたら
マスクをつけよう



マスクがないときは
ティッシュで鼻と口を
おおおう



せきやくしゃみをしたり、
鼻をかんだあとは
手を洗う



鼻水って何のため？

鼻からバイキンが入ってくる！

空気中にふわふわ浮いている目に見えないバイキンは、呼吸したときに空気と一緒に鼻の中へ吸い込まれます。バイキンが鼻の中を攻撃すると、体が鼻水をたくさん作って、バイキンを洗い流すのです。



鼻水の色の違い

普段の鼻水は透明ですが、カゼをひいたときに出る鼻水は黄色くてネバネバ。これは体を守るためにバイキンと戦ってくれた

「白血球」や、やっつけられたバイキンが含まれているから。体が一生懸命戦っている証拠です。



かんせんしょう

き

感染症に気をつけよう!

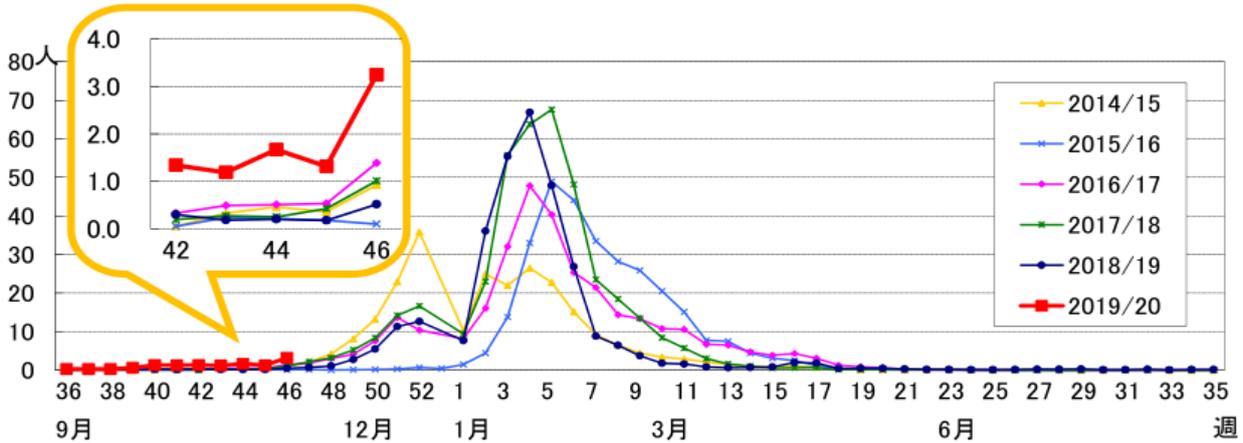
インフルエンザ



よこはまし
横浜市では、例年より早くインフルエンザの流行が開始しました。11月中旬から
ていてん
定点あたりの患者報告数が3.24と増加しています。

ねんれいべつ
年齢別では、10歳未満の報告が全体の64.7パーセント、15歳未満の報告が全体の
80.4パーセントをしめています。

えこだしょうがっこう
荏子田小学校でもインフルエンザによる欠席者が出始め、今後本格的な流行が予想
されます。ただ、てあら、よぼうせっしゅう、よぼう、そうきじゅしん、たいさく、ひつよう
正しい手洗い、予防接種等による予防や、早期受診などの対策が必要です。



※定点とは、定期的にインフルエンザ患者発生状況を報告していただいている医療機関（市内 153 か所）
のことで、そこから報告された患者数の平均値が定点あたりの患者報告数です。

横浜市感染症情報センターより引用

しょう じょう
症 状

- きゅう はつねつ
・ 急な発熱
- だるい
・ だるい
- かんせつづう
・ 関節痛
- さむけ
・ 寒気

よぼうほうほう
予防方法

- うがい
・ うがい
- てあら
・ 手洗い
- よぼうせっしゅう
・ 予防接種



ちゅういてん
注意点

- かぜかな?と思ったら睡眠と栄養を十分にとって、ひきはじめ
に治すことが大事
- じゅうしょうか らせ
・ 重症化を防ぐため、また、他の人にうつさないためにも、無理
をせず休みましょう。

※37.5度以上の発熱、頭痛、全身がだるい等の症状があるときはインフル
エンザの疑いがあるので、早めの受診をお願いします。

