

# 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  
手を洗おう



## 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。バイキンは  
 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

普通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!

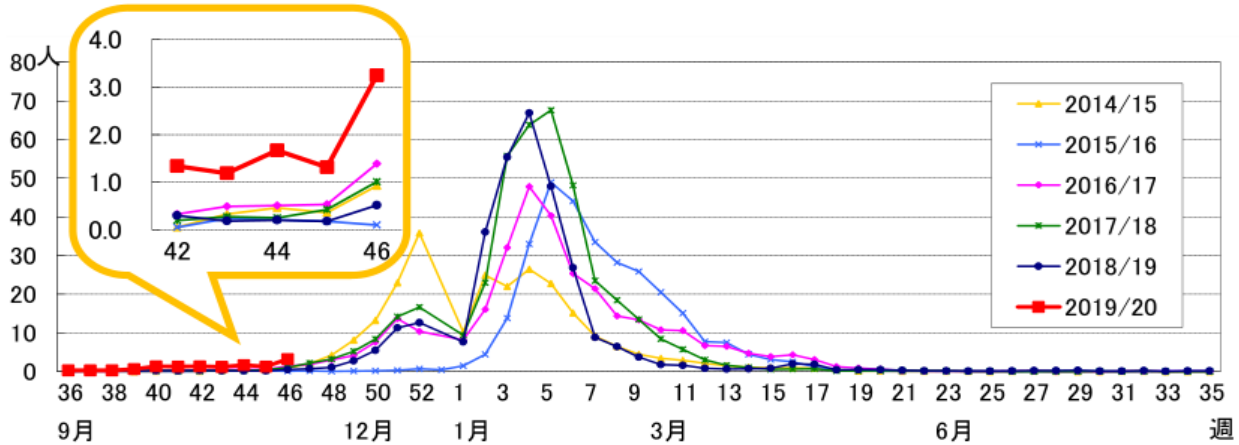
## インフルエンザ



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  
定<sup>ていてん</sup>点あたりの患者報告数<sup>かんじゃほうこくかず</sup>が3.24と増加<sup>ぞうか</sup>しています。

ねんれいべつ  
年齢別では、10歳未満<sup>さいみまん</sup>の報告が全体の64.7パーセント、15歳未満<sup>ほうこく ぜんたい</sup>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<sup>けっせきしゃ</sup>が出始め、今後本格的な流行<sup>ではじ</sup>が予想<sup>こんごほんかくてき りゅうこう よそう</sup>されます。正しい手洗い、予防接種<sup>ただ てあら よぼうせっしゅうとう</sup>等による予防<sup>よぼう</sup>や、早期受診<sup>そうきじゆしん</sup>などの対策<sup>たいさく</sup>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<sup>おも</sup>と栄養<sup>すいみん えいよう</sup>を十分<sup>じゅうぶん</sup>にとって、ひきはじめに治<sup>なお</sup>すことが大事<sup>だいじ</sup>
- じゅうしょうか ふうせ  
・ 重症化<sup>じゅうしょうか</sup>を防ぐため、また、他の人<sup>ほか</sup>にうつさないためにも、無理<sup>むり</sup>をせず休み<sup>やす</sup>ましょう。

※37.5度以上の発熱<sup>どいじょう はつねつ</sup>、頭痛<sup>ずつう</sup>、全身<sup>ぜんしん</sup>がだるい等の症状<sup>とう しょうじょう</sup>があるときはインフルエンザ<sup>うたが</sup>の疑い<sup>うたが</sup>があるので、早め<sup>はや</sup>の受診<sup>じゆしん</sup>をお願い<sup>ねが</sup>します。

