



# ほけんだより

平成31年1月8日  
春日部市立宝珠花小学校  
保健室

あけましておめでとうございます！

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか。クリスマスにお年玉、おせち料理と楽しい行事がたくさんありましたね。今年も元気に1年過ごせるように「はやね・はやおき・あさごはん」を徹底していきましょう。今年度も残り3ヶ月。宝珠花小学校のみなさんが健康で過ごせるように保健室からサポートしていきます。よろしくお願ひ致します。



1月の保健目標

## 風邪やインフルエンザを

予防しよう！

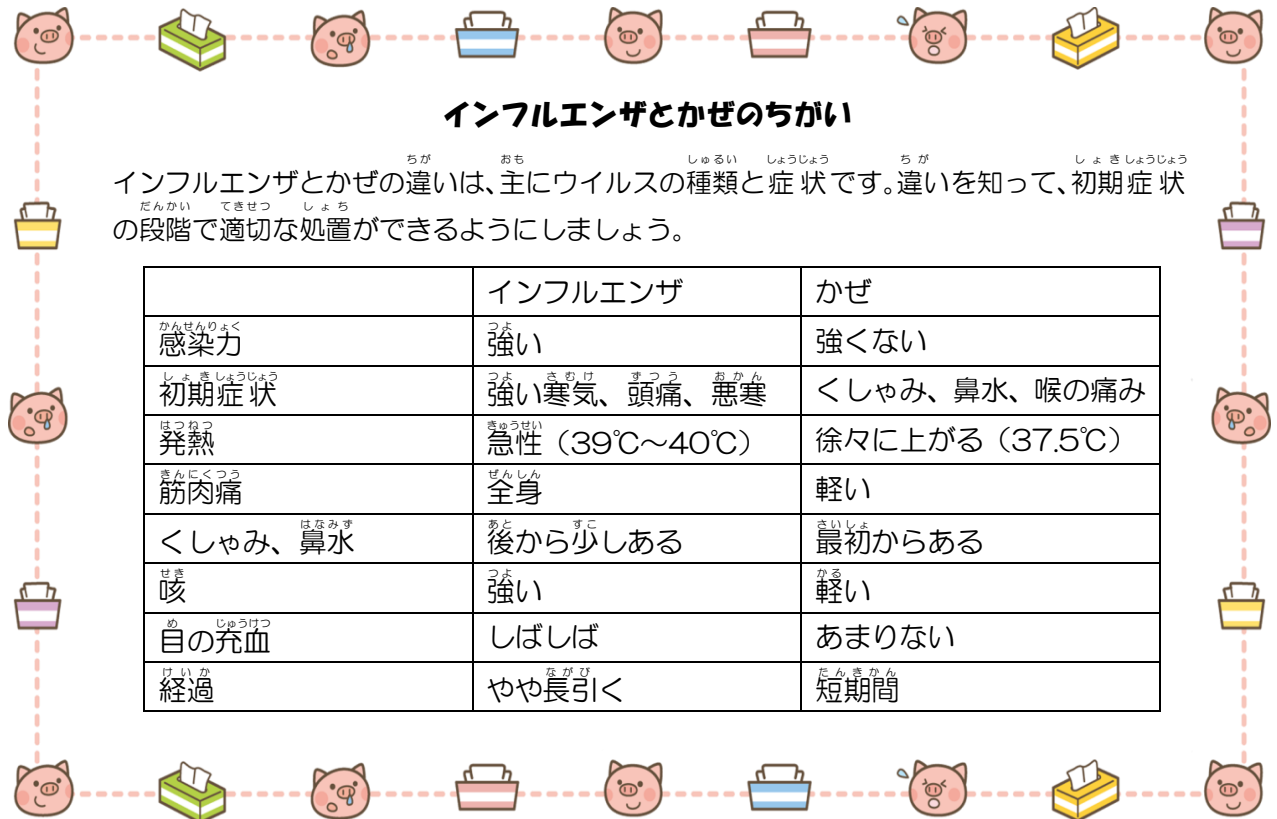


### ノロウイルス

ノロウイルスは、カキやしじみ、あさり、ホタテ等の2枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状がでます。



症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスがでることがあります。2次感染をしないよう、十分な注意が必要です。毎日の予防には、食事前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



### インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39℃～40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしば	あまりない
経過	やや長引く	短期間

### 「印弗魯英撒」に気をつけて！

「印弗魯英撒」をなんと読む？ これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフリュエンザ」と読みます。インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。それから約150年たった1933年、インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。



#### ～学校保健委員会のお知らせ～

1月31日(木) 13:40～14:25  
わくわく ときどき ミルク教室  
対象：1・2・3年生・保護者  
お子さんが作ったバターと一緒に食べることができます。  
申し込みが済んでいない方はご連絡ください。



### インフルエンザ 流行中

