

ほけんだより

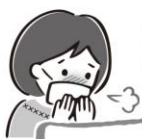


令和元年12月17日 唐桑中学校 No. 15 文責 佐々木 海香

<唐桑地区でも感染が見られます！>

インフルエンザにご注意を！>

今週の月曜日、唐桑地区内でも、インフルエンザの感染が報告されました。冬休みまであと1週間をきりました。2学期も最後まで元気に過ごせるよう、より一層、こまめな手洗い・鼻呼吸・水分補給の声掛けと、保温、加湿・換気等を徹底して参ります。ご家庭でも、引き続き、早寝・早起き・朝ごはんのお声掛けと、お子さんの体調管理をよろしくお願いいたします。



カゼとインフルエンザ

どこが違う？

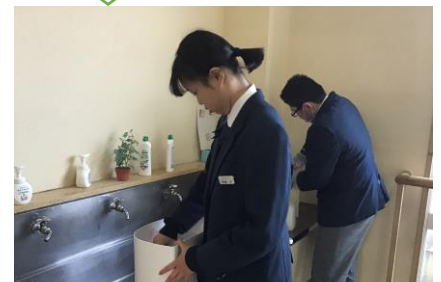
カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

鼻呼吸で口の中の乾燥を防ぎ、歯みがきで、歯垢に溜まるウイルスを取り除きましょう！
歯と口の健康が全身の健康を守る秘訣です！



保健委員会のみなさんが、教室の乾燥を防ぐために、加湿器管理を頑張ってくれています！いつもありがとうございます！

インフルエンザでも、高熱にならない場合もあります。
身近にインフルエンザに感染した人がいる場合は、特にご注意ください！



カゼ、しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



雨 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう