

保健だより 1月

令和6年1月11日

おうちの方と読みましょう。

1月の健康診断スケジュール

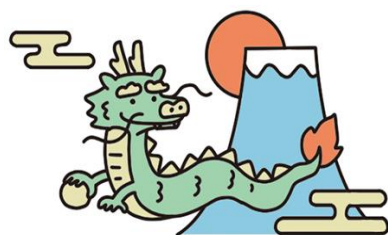
日にち	内容
1月15日(月)	身体測定(1、2、3年生)
1月16日(火)	身体測定(4、5、6年生)

◎来週、今年度最後の身体測定を行います。体操着の半袖半ズボンを着て測定するので、寒い人は1枚上着を羽織ってきましょう。記録をつけるので、健康手帳も忘れずに持ってきてください。

寒さがきびしくなると… 冬の事故にご用心!

あけましておめでとうございます。今年も体や心の健康を中心に、いろいろな情報をお伝えしていきます。しっかりとキャッチしてくださいね!

さて、年も明け、寒さもいっそう厳しくなってきましたね。冬ならではの風景が見られる楽しみがある一方、「冬の事故」も心配されるようになってきます。



たとえば、雪が降ると見通しが悪くなり、車や自転車などとぶつかってしまうおそれがあります。また、道路がこおったり、雪がつもったりしているとすべって転んだり、足をとられてしまったり…。ほかの季節にはない危険がひそんでいるのです。

特に登下校のときには、ふだんから歩きなれた通学路でもじゅうぶんに注意して歩いてほしいと思います。ポケットに手を入れて歩いているとさらに危険です!寒いときは手袋をつけてくださいね。



かぜとインフルエンザ どう違う?

この時期流行する「かぜ」と「インフルエンザ」。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つをくらべてみると…



	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。短期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

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」出席停止扱いと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)。



もちろん早めに受診し、医師による診断を受けることは必須ですが、「なんだかおかしいな」「ちょっと気になるな」といった初期症状の段階で、自分の状態をきちんと把握して、体調管理することも大切です。自分の元気回復のためにも、周りの人に感染を広げないためにも、知っておいてほしいと思います。