

ほけんだより

平成30年12月20日
篠山市立城東小学校
No.9 保健室発行

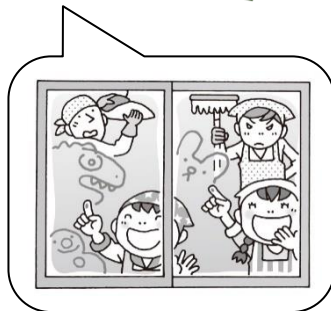
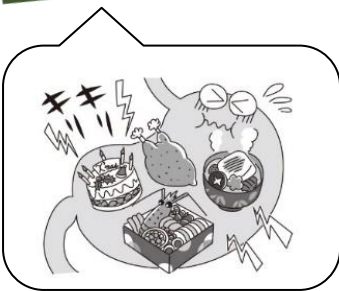
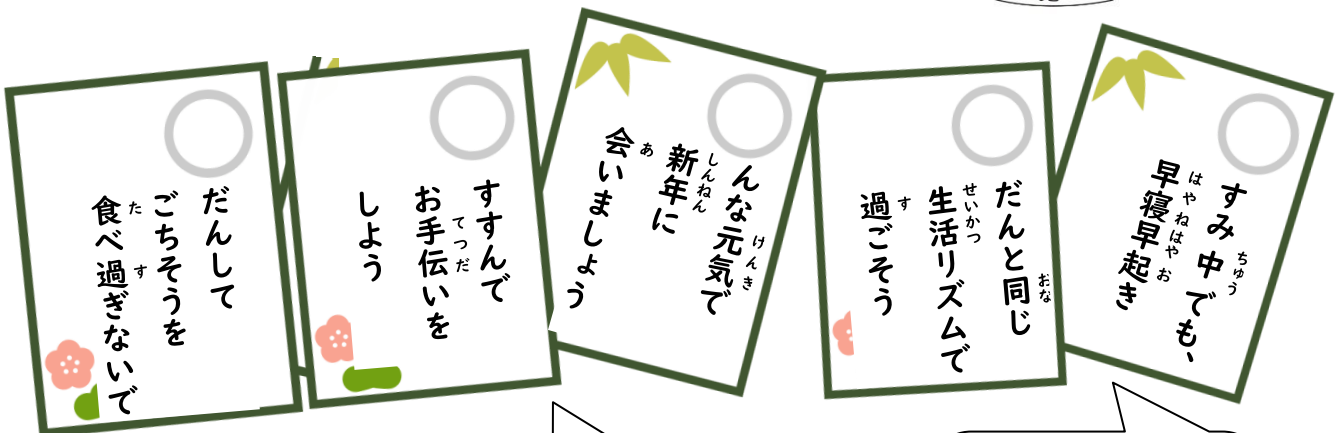
2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？
12月22日は1年でいちばん日が短い「冬至」です。体が温まる
ゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ご
しましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の
目標を立てるのもいいかもしれませんね。



〇〇〇〇〇 のやくそく

〇に入る文字はなにかな？

〇に入る文字を並べかえると、あることばになるよ。



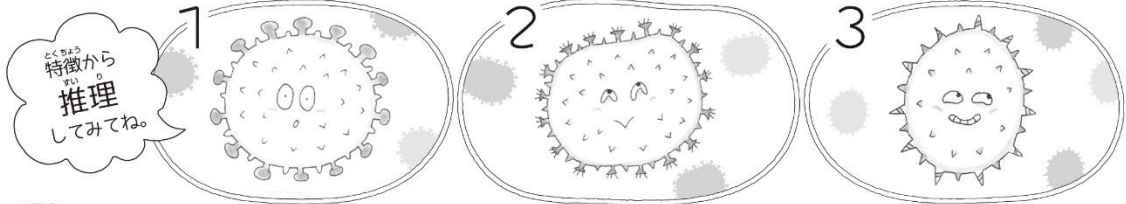
むし歯の治療がまだの人は、冬休みを利用して、早く治しましょう！





むし歯治療の受診率 **44.8%** (12月1日現在)

※すでに受診済みの方は、「治療・相談連絡票」をご提出ください。なくされた場合は、連絡帳等でお知らせください。

Q. 何の病気のウイルスでしょう？



特徴から推理してみよう。

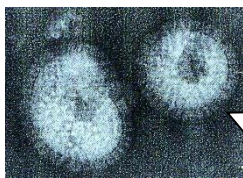
	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
うつまつてうつる？	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p> 	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p> 	<p>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</p>
症状	<p>○37～38℃位の微熱</p> <p>○くしゃみ、のどの痛み</p> <p>○鼻水、鼻づまり</p>	<p>○38℃以上の高熱</p> <p>○頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</p> <p>○「急に」全身がだるくなる</p>	<p>○吐き気、おう吐</p> <p>○下痢、腹痛</p> 
かかったらどうする？	<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化の良い食事をする</p> <p>◇水分補給をする</p> 	<p>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</p> <p>(発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります)</p> <p>◇睡眠をとり、水分補給をする</p> <p>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</p>	<p>◇安静にする</p> <p>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</p> 

3. ロング 2. エリカ 1. カテ

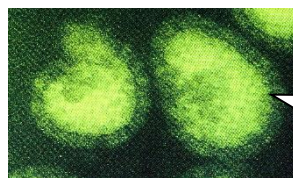
インフルエンザ予防に 緑茶でうがい！

お茶の成分の「カテキン」にはウイルスが細胞にとりつく力を失わせる作用があり、お茶うがいは風邪やインフルエンザの予防に効果的とも言われています。

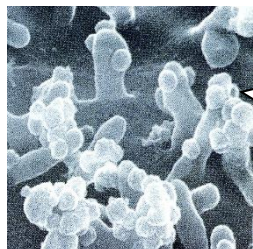
遊んだり運動した後やそうじの後、食事の前や外から帰ったときは、手洗いうがいでウイルスをノックアウト！しよう。



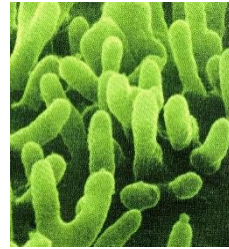
表面のイガイガがよくわかる元気なインフルエンザウイルス。



ウイルスにお茶をまぜると、膜ができイガイガがおおわれました。



元気なウイルスがイガイガで、細胞にとりついた様子。



お茶でイガイガをおおわれたウイルスは、とりつけません。