

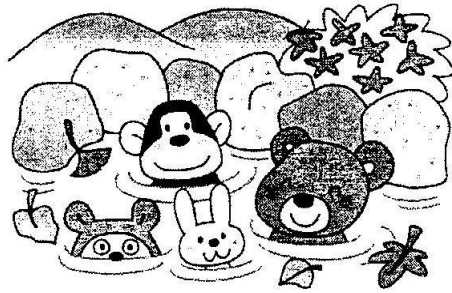
ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
★ほけんしつ★
NO.19
平成24年11月21日

だんだん寒くなり、いよいよ冬が近づいてきました。校内でも少し風邪などを引いて、休んでいる子どもが増えてきています。

だんだん寒くなってきて、風邪やインフルエンザが流行ってくる季節になります。まずは風邪をひかないからだをつくっていくために、【しっかり栄養】【しっかり睡眠】【てあらひ・うがい】を心がけていきましょう！



～感染性胃腸炎にご注意ください～

感染性胃腸炎は、毎年冬になると子どもに多く発生するお腹の風邪で、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの消化器症状が急におこる病気をまとめて『感染性胃腸炎』といいます。ウイルスによるものと細菌によるものに分けることができます。

《ウイルス性胃腸炎》

冬から春にかけて流行し、ウイルスが口から体内に入り感染します。ロタウイルスやノロウイルスが原因となることが多く、これらのウイルスは感染性胃腸炎の代表的なものです。

《細菌性胃腸炎》

おもに夏場に流行し、食べ物を介しておこるため『食中毒』と呼ばれます。カンピロバクター・サルモネラ菌・病原性大腸菌が原因となります。

主な症状 潜伏期間は1～2日。吐き気やおう吐・下痢・腹痛などがあり、軽い発熱や頭痛をともしうこともあります。ウイルス性胃腸炎では、水のような便がでます。発病後、2～3日で治まります。

治療法 医療機関に受診して、症状に応じた処方薬を服用し、主治医の指示に従って休養します。（※病状によっては医師の指示により、出席停止になります。）

★おう吐や下痢による脱水症状を防ぐために、スポーツドリンクやお茶などによる水分補給をこまめに行うことが大切です。

本校内では不是ですが、府内では少しづつ増加しています。ご家庭でも予防よろしくおねがいします。

今からできる、風邪予防!!

<p>外で元気にあそぼう</p>	<p>うがい・てあらひをわすれずに</p>	<p>きそくたらしい生活をしよう!</p>
<p>まどをあけて、空気をいれかえよう</p>	<p>すききらいしないで、なんでもたべよう</p>	<p>あせをかいたら、すぐふこう</p>

はげロキ気がしたとき...どうしたらいい?

はーけーすせロキ気を防いだり、ひどくなったりしないように、下の5つのことに気を付けましょう♪

① **のどの痛みに注意**

カゼなどで、のどが痛んだりはれたりしていると、それが刺激になって、ロキ気がすることがあります。のどが痛いときは、うがいをしましょう!

② **食中毒に注意**

食べ物の賞味期限を確かめたり、食べる前には手をあらうようにしましょう!

③ **食べすぎ・飲みすぎ**

飲みすぎや食べすぎは、胃や腸がつかれて、動きがわるくなります。夜食・間食のとりすぎに注意しましょう!!

④ **寝不足に注意**

寝不足や体の疲れが、ロキ気の原因になることも。ぐっすり眠って、体をゆくり休めましょう!

⑤ **衣服のしめつけ**

無理することなく、ベルトやスカートをゆるめたり、上着のボタンをはずしたりしましょう。