

# ほけんだより リンジ号

貝塚市立北小学校 保健室  
平成27年1月23日 発行

◇◆◇おうちの人といっしょに読みましょう◇◆◇



3学期がスタートして3週目が終わろうとしています。貝塚市内でインフルエンザが流行しています。北小学校では、今日までに1年1組と4年1組が学級閉鎖になりました。インフルエンザや風邪症状で欠席する児童は、各クラス数名いる状態です。今年はA型が主流のようですが、市内ではB型に感染した児童もいるようです。ほけんだよりを参考に、今後もインフルエンザに気をつけてください。



インフルエンザの特徴として、「高熱」「関節の痛み」「のどの痛み」があげられます。また、かぜと同じように「だるさ」「せき」「鼻水」も症状として現れます。今年のインフルエンザは、「腹痛」「嘔吐」など、おなかにくる症状もあるようです。お気をつけください。

## 冬の感染症は 脱水に注意!

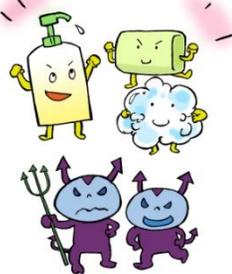
冬の感染症について学校医の市川先生に教えていただきました。

感染症（特に胃腸炎などのおなかに症状が現れる病気）の場合、水分を取れずに脱水を起こすことがあります。そんなときは、口から少しでも飲める場合は、少しずつ水分を取ることが大事。その時、スポーツドリンクを選びがちだが、できれば「経口保水液」をお勧めします。

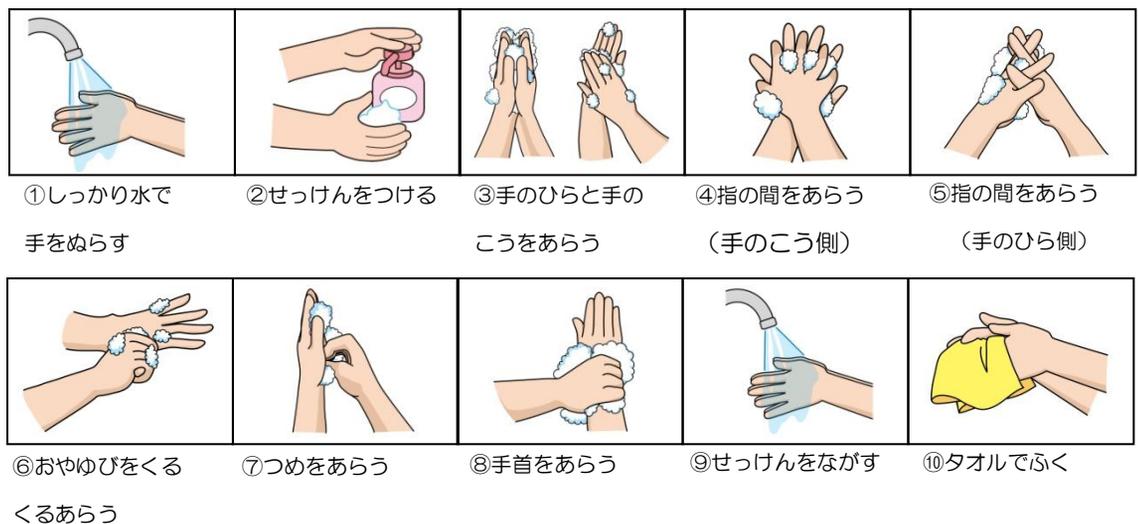
**水も飲めない状態のときはすぐに病院へ!!**

やっぱりコレは  
はずせません!!

正しく  
手あらいを  
しよう!



インフルエンザなどの感染症を予防するためには、やっぱり「手洗い」が大切! 正しい手洗いの方法をもう一度復習して、学校やおうちでやってみましょう。



## インフルエンザになったら...

インフルエンザは出席停止になる感染症です。(法律で決まっています)

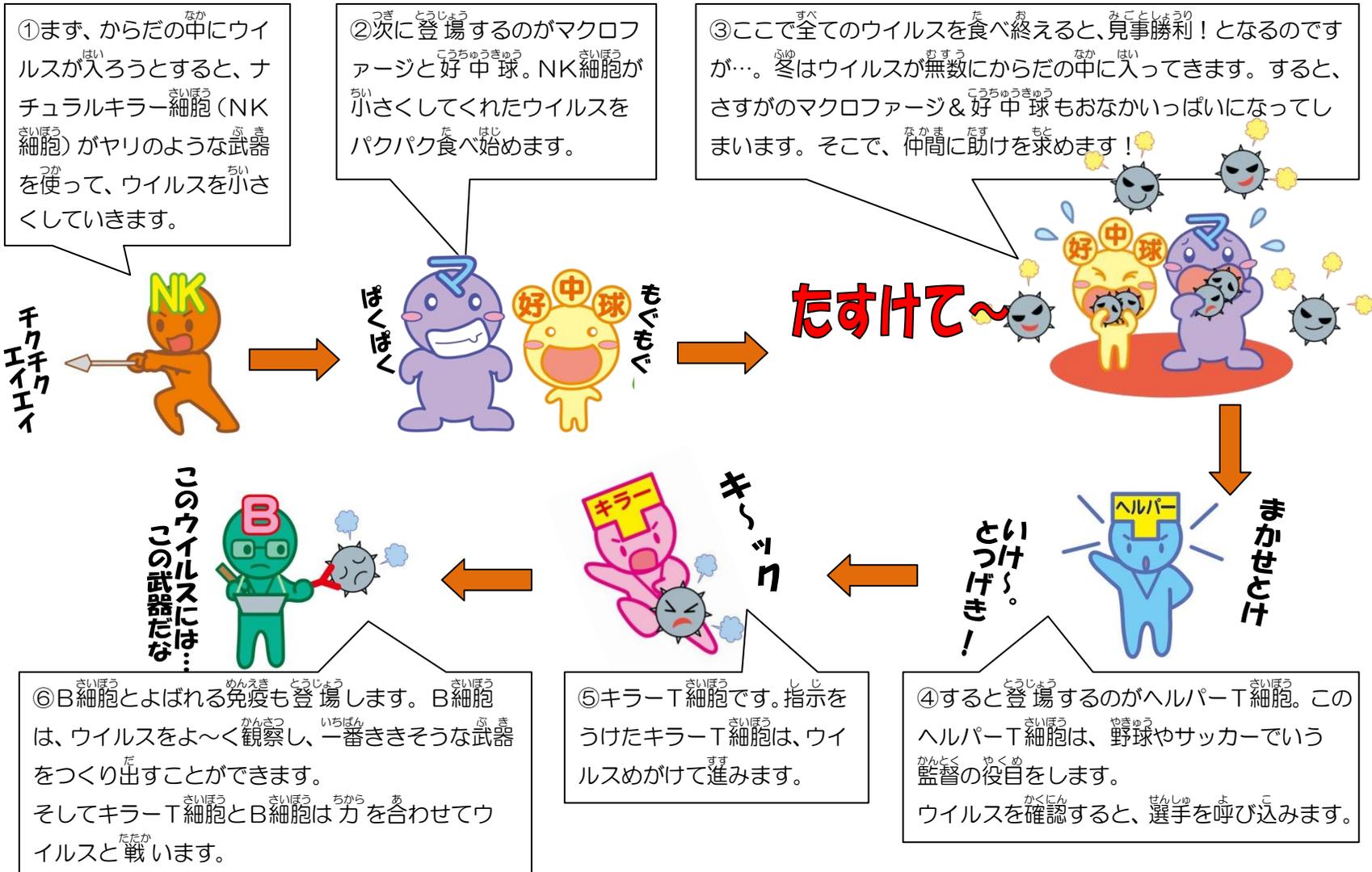
- ◎「発症した後5日を経過」
  - ◎「熱がさがってから2日を経過」
- 上記のどちらの日数も経過したら、医師に登校許可意見書を書いてもらってから登校してください。



3・4・5年生の  
二計測の前に

# めん えき 「免疫」

についてペープサートを使ってお話をしました



このときみなさんのからだには、ある変化が起きています。「熱」が出ています。熱は免疫がウイルスと戦っている証拠なのです。無事ウイルスをやっつけると、元気な体にもどります。

