

「インフルエンザ警報」が発令されています。

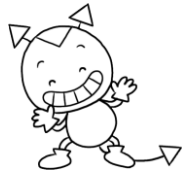
インフルエンザにかかる人が増え、令和6年12月に岡山県は「インフルエンザ警報」を出しました。例年、インフルエンザA型のあとに流行するB型ですが、今年はインフルエンザ自体の流行が早く、すでにB型の流行が始まっているようです。院庄小学校でも、インフルエンザにかかる人が出てきています。しっかり予防して、2月も元気に過ごしましょう！

インフルエンザA型の特徴



- ・38℃以上の高熱
- ・頭痛、寒気、関節痛

インフルエンザB型の特徴



- ・高熱が出ない場合がある
- ・腹痛、げり

B型は、A型に比べて軽度なことが多く、インフルエンザだと気づかず、過ごしている場合があるので要注意です。

2月の保健目標 寒さに負けない体を作ろう

心もカゼをひきます。

こんなときは心がかぜをひいているのかも...

- ・やる気がでない
- ・気がついたらぼんやりしている
- ・なかなか寝れない
- ・なにをしても楽しくない
- ・イライラする
- ・小さなことが気になる
- ・記憶力が無くなる



心のかぜの原因は何？

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカをした
- ・ストレスがたまっている
- ・我慢をしすぎた
- ・人に合わせすぎた
- ・失敗してしまった

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

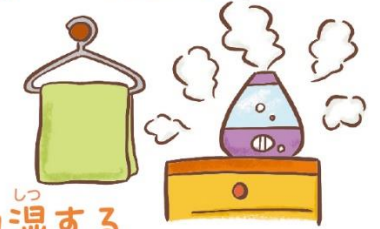
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

友だちを大切に



大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。

友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないとい
けないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザと
の戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエン
ザウイルスに感染することによって
起こる病気です。38℃以上の発熱や
頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が
急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

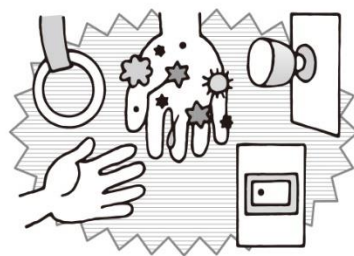


飛沫感染

飛沫感染

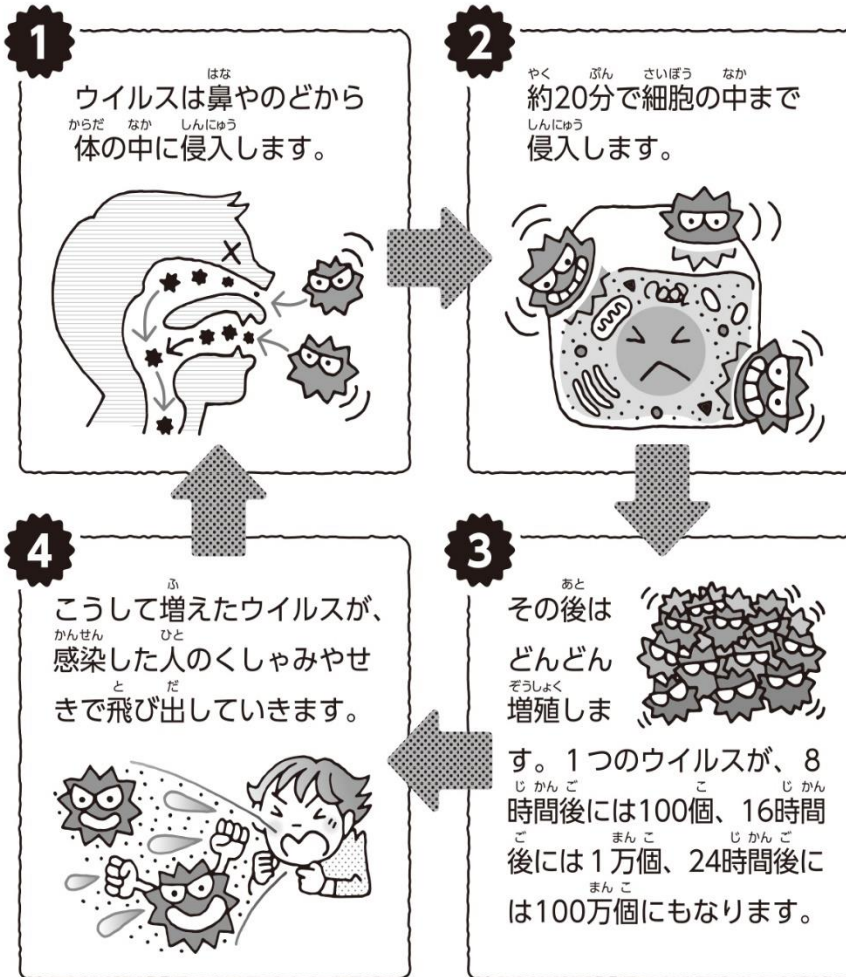
感染した人のくしゃみや
せきに含まれるウイルスを
吸い込むことでうつります。

感染した人のせきやくしゃ
みなどの飛沫がついたドアや
机に触れると、ウイルスが手
に付き、その手で口や鼻に触
れることでうつります。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザ
ウイルス。その理由は体の中に入って
から増殖するまでのスピードがとても
速いからです。



予防方法は?

マスクをする
飛沫感染の
リスクを下げる他、人にうつす
心配も減ります。



手洗い
外出から帰った時は
せっけんで手を洗いましょう。
その後アルコール消毒をするの
がオススメです。



適度な湿度を保つ
乾燥した環境は、インフルエンザ
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能
が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、
十分な睡眠やバランスのよい
食事で体の抵抗力を高める
ことも大切です。