

# ほけんだより11月号

がっこう



11月8日は立冬です。立冬とは、冬の気配が立ち始める日のことで、暦の上では冬が始まります。とは言っても、秋らしい心地の良い日も多く、気分はまだ「実りの秋」、と感じる時季ですね。後期は、学校説明会やなんば・なにわ祭の準備など、多くの行事があります。普段の学習の成果が実るよう、行事に取り組みましょう。

秋から冬にかけては、感染症が流行する時季でもあります。手洗い、うがいをこころがけ、感染症を予防しましょう。

## 11月の保健行事

- 11日(月) 体重測定(3年)
- 13日(水) 体重測定(2年)
- 14日(木) 中距離走記録会前検診(要管理者)
- 22日(金) 体重測定(1年)



## 11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか?

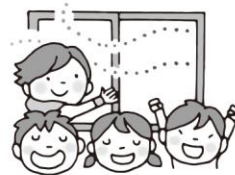
生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



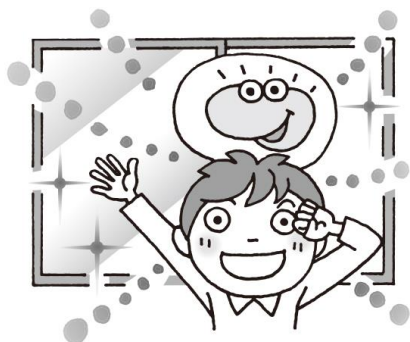
酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

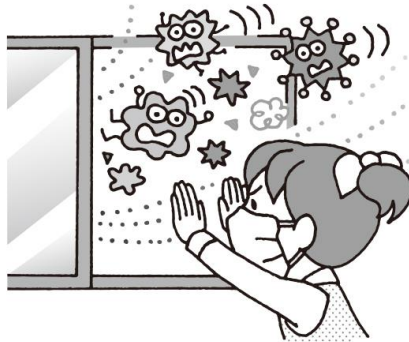
その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。



## 換気の効果



新鮮な空気が頭をスッキリさせる



細菌やウイルスを外に出す



湿気やにおいがとれる



# インフルエンザ

## きそちしき 基礎知識

流行時期到来のインフルエンザ。正しい知識で、重症化や、周りの人への感染を防ぎましょう！

### ① かぜとインフルエンザのちがい

#### かぜ

- せきや鼻水、のどの痛みなどの症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

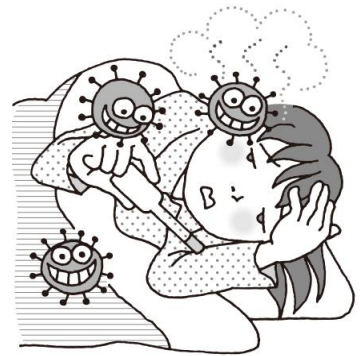
#### インフルエンザ

- せきや鼻水、のどの痛みに加え、関節の痛みや倦怠感などの全身症状も現れる。
- 38度以上の高熱になることが多い
- 症状が重い
- 急激に発症する

### ② なぜインフルエンザって怖いのか？

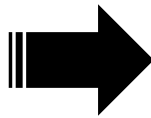
#### ★合併症に要注意！

ほとんどは良くなりますが、時に肺炎や急性脳症など、怖い合併症が起こります。意識障害や幻覚が起きるなど、命の危険につながる場合もあります。



#### ★感染すると重症化するおそれのある人がいます！

- 高齢者
- 肺、心臓、腎臓に疾患を持っている人
- 糖尿病などの代謝疾患を持っている人
- 免疫機能が低下している人
- 幼児



元々の疾患の症状の悪化とともに、肺などの呼吸器に二次的な感染症を引き起こしやすくなったり、小さな子どもは中耳炎や熱性けいれん、気管支喘息を引き起こすこともあります。

周りに当てはまる人はいませんか？

### ③ 発症したかもしれない…どうすればいい？

#### ★治療薬があります。

インフルエンザにはウイルスに効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。

インフルエンザかな、と思ったら受診しましょう！

#### ★インフルエンザの場合は

登校はできません。

熱が下がった後2日が経過し、かつ、発症後5日経過するまで出席停止になります。

(学校のホームページにも掲載しているので確認してください。)

