



すこやか

鳥取市立浜村小学校

保健だより
令和元年 12月 11日 No.8

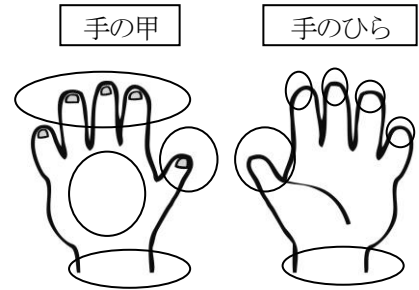
インフルエンザの流行期 に入りました。

鳥取県内では、米子市でインフルエンザが流行しているようです。鳥取市内でも一部でインフルエンザが発症しています。これから、人の交流があるとインフルエンザも広まっていくことが、予想されます。予防接種をし、うがいや手洗い、早寝早起き、バランスの取れた食事をとるなど、気をつけて生活したいものです。



洗い忘れに気をつけて、手洗い!

インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は?	
<p>高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。</p>	<p>胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。</p>
②かかってしまったら?	
<p>学校は出席停止です。口やどの乾燥を防いだり、おうちの人にうつさないようにするため、マスクをつけましょう。</p>	<p>脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。</p>



○印は、汚れの残りやすい所です!



カゼ薬を飲んだらすぐ治る?

「カゼ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけ。

カゼとインフルエンザ どこが違う?

カゼ	インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱
ゆるやか	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	進行
	症状
	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

歯の治療状況...

お子様の歯の治療に関しまして、保護者の皆様のご協力をいただき、昨年と比べかなり進んでいます。ご家庭やお子様のご都合、または、歯の治療の怖さなど歯の治療が進まない理由があるかもしれませんが、少なくともむし歯は、放っておいて治るものではなく、むしろひどくなり、治療に時間もお金もかかります。また、放置し痛くなり、我慢できなくなるのも大変です。早く治療を済ませたいものです。

