

# ほけんどより



明けましておめでとうございます。みなさんは、今年の目標をたてましたか。どんな目標を達成するにも健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が元気で充実した日々になるように応援しています！

こんな時は  
インフルエンザかも



市内でインフルエンザが流行しています。現在報告されているのは、インフルエンザ A 型です。高熱、咳、関節痛などが主な症状です。

検査する場合は、発症から12時間～24時間経過してから検査を受けましょう。感染初期はウイルス量が少ないため、正しい結果がでない場合があります。



38度以上の発熱



関節痛・筋肉痛



全身の倦怠感



せきや鼻水



寒気

感染から発症までの潜伏期間は、1日～3日とされています。今、元気だからといって無理はせず、しっかり睡眠、バランスのとれた食事をとって、感染予防に努めましょう！

## 「生活リズム戻そう週間」を実施します！ 1月10日(金)～17日(金)

冬休みが終わりましたが、いつもの生活リズムは取り戻せていますか？早寝・早起き・朝ごはん・排便・テレビやゲームの時間について、自分の目標を立て1週間取り組みます。〇がたくさんつくように、意識した1週間にしましょう！チャレンジ対象学年は3年生以上です。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

## 風邪に何度もかかるのはどうして？



**病** 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかならない）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

