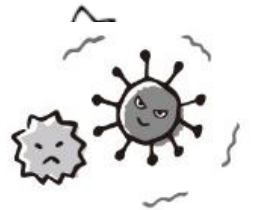


# ほけんだより

2019年12月1日  
12月号  
大阪市立弘済小学校  
保健室



## カゼとインフルエンザ



### ちが どこが違う？

#### カゼ

37℃<sup>ぜんご</sup>前後の微熱

ゆるやか

くしゃみ・鼻づまり  
せき・のどの痛み  
など

はつねつ  
発熱

しんこう  
進行

しょうじょう  
症状

#### インフルエンザ

38~40℃<sup>とこうねつ</sup>の高熱

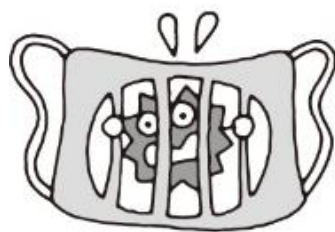
きゅうげき  
急激

全身が痛い・だるい  
食欲不振・強い寒気  
など

## インフルエンザ VS マスクのこうか効果

ウイルスをマスク内にとどめる ウイルスの侵入を防いで予防する

- インフルエンザ  
ウィルスの大きさは  
0.1 μm。  
不織布マスクの目  
は5 μm。



これだと通り抜け  
ちゃう？実は、ウィルスを含む咳やくしゃみ  
の飛沫は水分で5 μm 以上の大きさになり  
ます。また、表面に電気を帯びるので、  
大きなマスクの目でも、ウィルスを、捕捉  
できるのです。

(1 μm = 1,000分の1 mm)

- 飛沫を吸い込む量をおさえます。
- ウィルスで汚れた手で鼻や口を触る  
機会を減らします。
- のどの線毛に湿度を与え、  
ウィルスをやっつける力を  
維持します。



インフルエンザは症状がでる1日  
前から感染力があります。流行時期  
にはマスクを着用しましょう

せき・くしゃみが出るときは...



マスクをつける

ティッシュ・ハンカチをもっておく

せき・くしゃみが出そうになったら...



くち はな  
口と鼻をおおう



まわ ひと  
周りの人にかからないように横を向く

せき・くしゃみをしたあとは...



つか  
使ったティッシュはすぐに捨てる



て  
手でおおったときは、手をあらう

くしゃみや せき が出るときは...

咳エチケットのご協力をお願いします。

※裏に少し早いですが・・・冬休みの過ごし方について記載しています。





# 冬休み ばっかり怪獣にご用心!

冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指そう!  
一度通った道に戻ったり、ばっかり怪獣がいるところを通ることはできません。

## よふかしばっかり

なかま ゲームばっかり



まだ  
10時だよー

**攻略方法** 早おき

抵抗力が下がっているかも。  
朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

## たべてばっかり

なかま ねてばっかり



もっと  
食べようよー

**攻略方法** バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

## ゲームばっかり

なかま よふかしばっかり



ぼくと  
あそぼー

**攻略方法** 外遊び

運動不足になっているかも。  
寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

## ねてばっかり

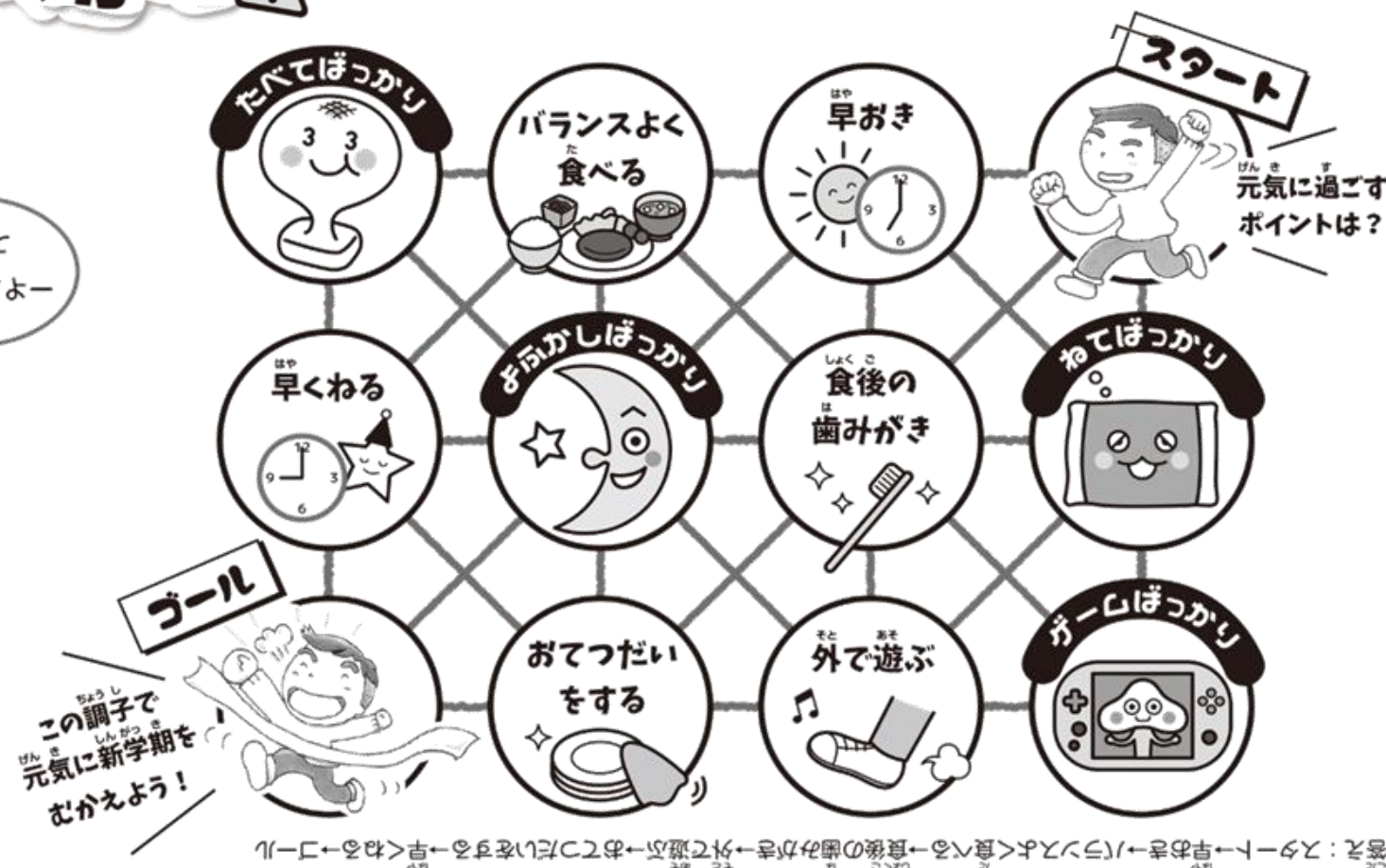
なかま たべてばっかり



もうすこし  
ねてよー

**攻略方法** めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



## 12月22日 冬至の日

1年の中で、昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を【冬至】といいます。この日は、かぼちゃを食べ、ユズを浮かべたお風呂に入るとかぜを引かなくなるという言い伝えがあります。

かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンAは、かぜの予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスができ、寒さで冷えたからだをあたためます。

