

ほけんだより



2019年12月1日

12月号

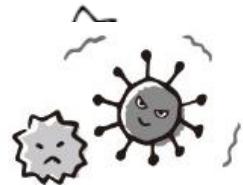
大阪市立弘済小学校

保健室



カゼとインフルエンザ

どこが違う？



カゼ

37℃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

発熱

進行

症状

インフルエンザ

38~40℃の高熱

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

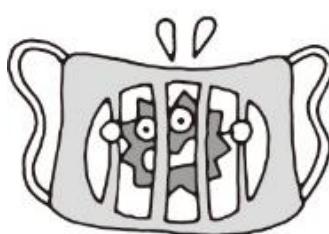
●インフルエンザ

ウイルスの大きさは
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、ウイ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、ウイルスを、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。

●ウイ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、
ウイ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
周りの人にかかる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、手を洗う

くしゃみや せき が出るときは…

せき
咳工チケツのご協力をお願いします。

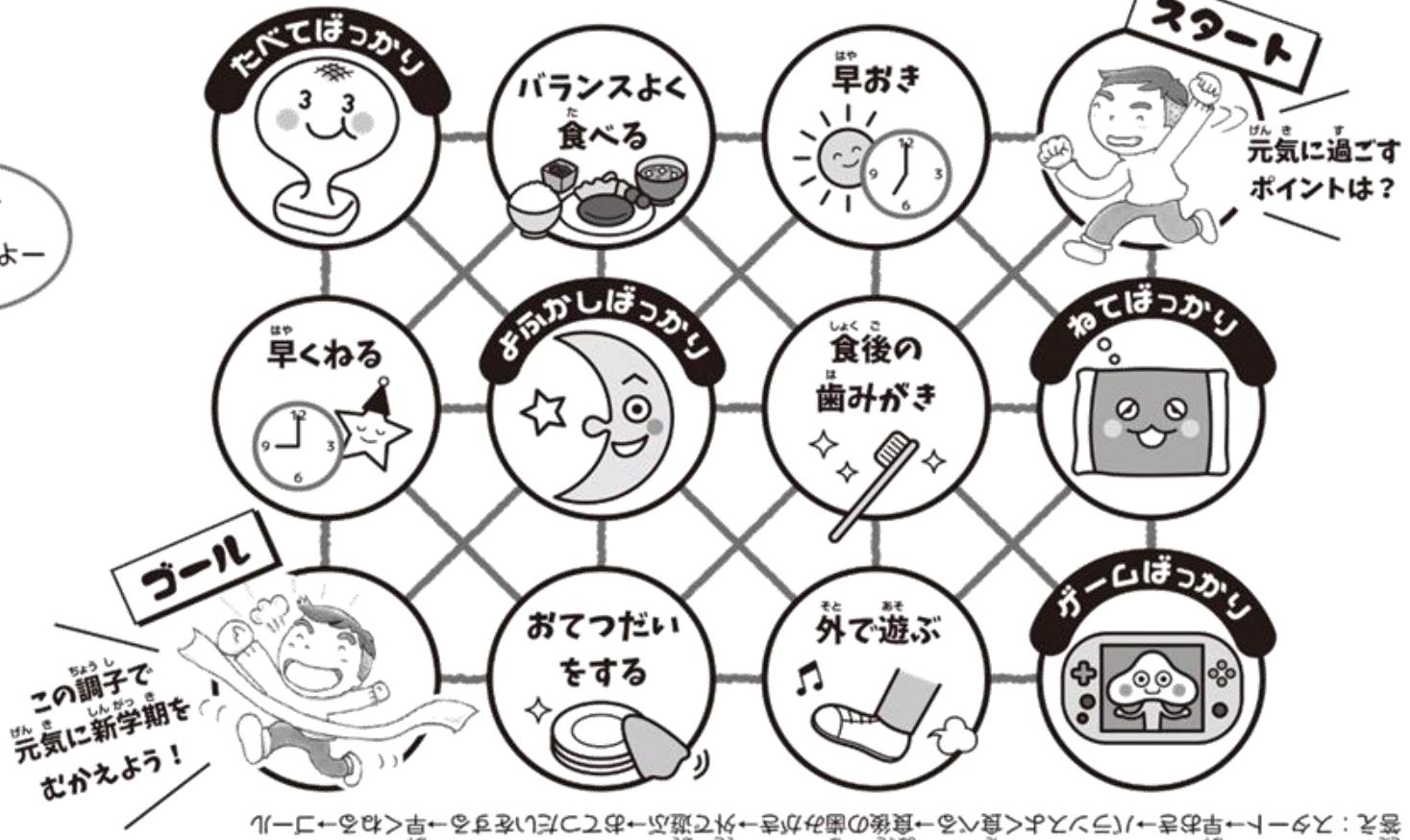
※裏に少し早いですが・・・冬休みの過ごし方について記載しています。



冬休み

ぱ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!
一度通った道を戻ったり、ぱっかり怪獣がいるところを通過することはできません。



12月22日 冬至の日

ねんなかひるみじかよるながひとうじ
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。
ひこの日は、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。

