

ほげんたいり 12月

今年も残すところあとわずかとなりました。日に日に寒くなってきましたね。これから寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザが本格的に流行します。体調管理を心がけ、手洗いうがいなど予防を徹底しましょう。また、皆さんにとって今年はどうのような1年でしたか？いろいろなことを振り返り、気持ちよく新年を迎えたいですね！

インフルエンザ 予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編
毎日の生活でできていることはありますか？

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は	合計
a…5点	50点
b…3点	
c…0点	



50～31点の人…「この調子！」このまま良い習慣を続けよう！
 30～16点の人…「あと少し頑張ろう」できていない項目を完璧にしよう！
 15～0点の人…「すごく心配」インフルエンザにかかりやすさMAX。今日から生活習慣を見直そう！

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		37～38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



裏面



インフルエンザの出席停止期間について載せてあります。
しっかり目を通し、感染拡大防止に努めましょう！

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。
 インフルエンザの蔓延を防ぐために、出席停止期間を守りましょう。



抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。

インフルエンザの蔓延を防ぐためにも、出席停止期間に従い感染力が弱くなるまで、登校を控えることを心がけてください。

証明書提出について

インフルエンザの場合は、処方箋等（抗インフルエンザ薬の記載があるもの）のコピーを提出してください。（学校感染症出席停止証明書，診断書 可）

※抗インフルエンザ薬とは…ゾフルーザ・イナビル・リレンザ・タミフル等

冬休みの過ごし方について～健康的な生活習慣をしよう！～

《バランスのとれた食事》	《適度な運動》	《十分な睡眠》
<p>○1日3食、栄養バランスを考えて食べよう!</p> <p>Why? ⇒ 『身体の調子を整え、病気を予防するため。』</p> <p>☆タンパク質…体をつくる</p> <p>☆脂質・炭水化物…エネルギーになる</p> <p>☆ビタミン・ミネラル…体の調子を整える</p> <p>○朝ごはんを食べる習慣を!</p> <p>Why? ⇒ 『エネルギーを活性化させ、集中力・記憶力を高める働きがあるため。』</p>	<p>○自分のペースで適度に運動しよう!</p> <p>Why? ⇒ 『適度な運動は、生活習慣病予防の効果があるため。』</p> <p>冬休みは寒くて運動不足になりがちです。寒くても外に出て、体を動かしましょう。病気に負けない体力作りが大切です。</p> 	<p>☆睡眠の効果…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の疲労を回復させる ・脳や体を発達させる <p>○早寝早起きをしよう!</p> <p>☆早寝早起きの効果…</p> <p>朝の光を浴びる⇒セロトニン（脳の覚醒を促すホルモン）分泌⇒頭がスッキリと目覚め、集中力UP⇒昼間、体を動かす⇒セロトニン分泌増加⇒夜、メラトニン（睡眠を促すホルモン）分泌⇒よく眠れる</p>