



みらい分校

保健室

令和5年1月

2023年ねんがスタートしました。今年ことしの干支えとは「うさぎ」です。うさぎは跳ねる動物どうぶつなので、嫌いやなことや悪いことを飛び越え幸しあわせな一年いちねんになるだろうと言われています。みなさんも干支えとのうさぎにあやかって、幸しあわせな一年いちねんにしましょう。

**特徴とくちょう的な症状しょうじょうがあるけど・・見分けるのはむずかしい!**

**コロナ?**

みかく きゅうかくいじょう  
味覚・嗅覚異常



せき いきぎ  
咳・息切れ

**インフルエンザ?**

きゅう こうねつ  
急な高熱



きんにく かんせつづう  
筋肉・関節痛

**ただのかぜ?**

はなみず  
鼻水



はつねつ  
発熱

のどの痛み

くうきが乾燥し、気温きおんが低ひくなるこの時期じきは、インフルエンザやかぜ等の呼吸器きゅうきの感染症かんせんしやうと、ノロウイルス、ロタウイルスなどの胃腸いちょうの感染症かんせんしやうが流行りゅうこうします。呼吸器きゅうきの感染症かんせんしやうは初期しよきしやうじやう症状じょうが似ているので見分けるのが難しいです。

**コロナもインフルエンザもかぜも・・・予防方法は同じです**

てあらい



うがい



マスク



けんこうかんさつ  
健康観察



しょうどく  
消毒



かんき  
換気



うんどう  
運動



すいみん  
睡眠



もし熱ねつがでたら

まずは、ふだん行く近くい ちかの病院びやういんに電話でんわで相談そうだんしましょう。

抗原検査かうげんけんさキットが必要ひつようなときは

住すんでいる市しで補助金ほじょきんを出だしている場合ばあいがあります。

まず、市のホームページかくにんで確認かくにんしてみましょう。

# インフルエンザにかかってしまった時の出席停止の基準

熱が出た翌日から5日間はお休みです。



お医者さんの指示にしたがって、ゆっくり休んで治してください。

## 水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。  
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが  
ピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ  
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を  
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな  
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、  
しっかりカゼ予防を  
しましょう。



「1月17日」は、1995年に阪神・淡路大震災が起きた日です。災害は、

いつ、どこで起きるかわからないので、日ごろの訓練が必要です。

## 知っておきたい / 訓練のなぜ？

**地震** 大きな地震  
が起こると、  
物が落ちたりガラス  
が割れたりします。  
ケガをしないように、  
靴を履いたまま避  
難しましょう。



**火事** 燃えた物から出る  
煙には、体によくな  
いガスが入っているので、  
気分が悪くなったり、逃げ  
遅れてしまう可能性が。低  
い姿勢で進  
むことも覚  
えておま  
しょう。



**避難** もう一度地震が  
来たり、火が近く  
まで迫っているかもしれ  
ません。ドアが開かなく  
なったり、逃げられなく  
なることも、忘れ物をし  
ても絶対  
に「戻ら  
ない」！

