



今年も残りわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。

12月になり、寒さも本格的になってきました。また、全国的にインフルエンザが大流行しています。群馬県でも先月、警報が発令されました。この時期での発令は昨年度より1ヶ月早く、過去10年で一番早いとのことです。気温が低くなると、人間の抵抗力は下がってしまいます。引き続き、こまめな手洗いやうがい、換気などの感染症対策をよろしくお願いします。

## 12月の保健目標：かぜの予防をしよう！

### 【かぜやインフルエンザなど感染症の予防のポイント】

- ①手洗い・うがいをする
- ②しっかり栄養をとる
- ③十分な睡眠をとる
- ④マスクをつける
- ⑤適度な運動をする
- ⑥換気をする
- ⑦人混みを避ける



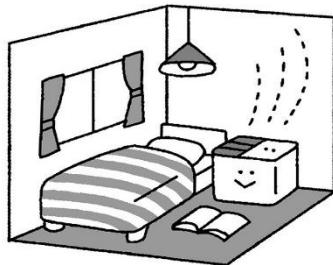
### 【ひきはじめの注意 悪化させないために!!!】



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



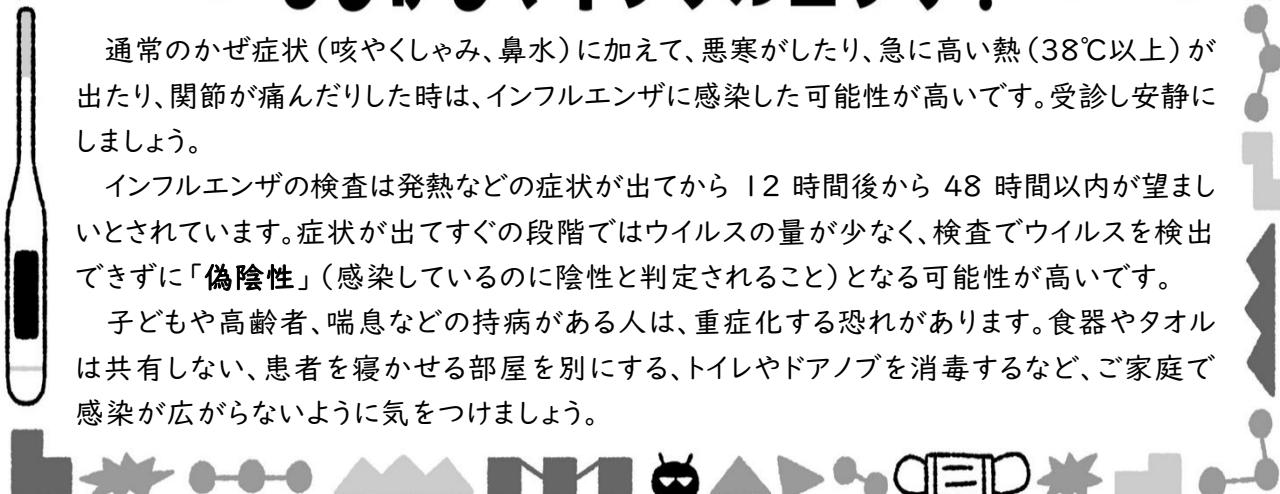
室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

## ＊＊＊ もしかしてインフルエンザ？ ＊＊＊

通常のかぜ症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38°C以上）が出たり、関節が痛んだりした時は、インフルエンザに感染した可能性が高いです。受診し安静にしましょう。

インフルエンザの検査は発熱などの症状が出てから12時間後から48時間以内が望ましいとされています。症状が出てすぐの段階ではウイルスの量が少なく、検査でウイルスを検出できずに「偽陰性」（感染しているのに陰性と判定されること）となる可能性が高いです。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、ご家庭で感染が広がらないように気をつけましょう。



### 【保健室からのお願い】

かぜ症状で欠席をする児童生徒が多くなってきました。登校後、発熱やかぜ症状でお迎えのお電話をすることもありますので、よろしくお願いします。また、かぜ症状がみられた際にマスクを着用できるように、念のためにマスクを持たせてください。