

# ほけんだより 2月



平成30年2月13日  
厚木市立北小学校 保健室

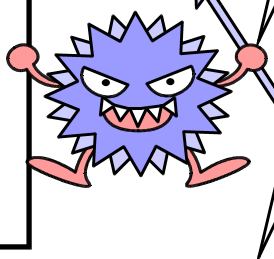
今年度はインフルエンザに多くの方が感染しています。日ごろから、うがい手洗いをこまめに  
行い、感染症にかからないように気をつけましょう。

## インフルエンザ大流行！

北小学校では1月下旬からインフルエンザが流行し始め、2～6年生で学級閉鎖を実施しました。

インフルエンザに  
感染した人数

151人  
(2月13日現在)



2月13日現在も25人の児童が  
インフルエンザで出席停止になって  
います。

インフルエンザは出席停止です。  
病院で診断された人は、学校に  
連絡をお願いします。

## インフルエンザどうやって予防する？

同じクラスで過ごしていてもインフルエンザに感染する人と、感染しない人がいるのはなぜで  
しょうか？ 免疫力(病気から体を守る力)が人それぞれ違うからです。免疫力の高い人は、  
インフルエンザウィルスが体の中に入ってきて、ウィルスを広げないようにする力が強いので  
軽い症状で治ります。

### 免疫力を高めるには？

簡単なことで免疫力を高めることができます！

- ①よく寝る
- ②栄養のあるものを食べる
- ③体を冷やさない



### すぐに出来ること！

- ①手洗いをこまめにする！
- ②マスクをする！
- ③部屋が乾燥しないように気をつける！  
(加湿器や洗濯物を干すのがおすすめ)



## 保健室の先生が実践している予防法は？

- 1 とにかく手あらいをこまめにする！
- 2 栄養満点ごはんを食べて、たくさん寝る！
- 3 マスクをする！(つばやくしゃみから感染するのを防ぐ・のどを温かくしめらせる)



### インフルエンザ今年の特徴 1

例年はインフルエンザA型が12月頃から  
流行し、B型は3月頃に流行するため、流行の  
時期がずれています。今年度は早い時期から  
B型が流行したため、A型とB型が同時に流行  
し、感染者が非常に多くなっています。

今年度は同時にA B型流行中



### インフルエンザ今年の特徴 2

症状が軽く、気づかないうちに感染を広げてし  
まう「かくれインフルエンザ」がテレビなどで報道さ  
れています。インフルエンザは高熱・寒気・筋肉や  
関節の痛みが主な症状ですが、予防接種をした  
人や、インフルエンザB型はあまり高熱が出ないの  
で、自覚症状がなく発見が遅れるようです。



## 保護者の方へ (インフルエンザ感染後の異常行動について)

厚生労働省からインフルエンザに感染した患者に対し、異常行動(急に走り出す・部屋から跳  
び出そうとする、徘徊するなど)について、あらためて通知が出されました。小学生などの未成年  
者が自宅で療養する場合、治療開始から少なくとも2日間はひとりにせず、次のような対応をす  
るように呼びかけています。

- ◎玄関や部屋の窓に鍵をかける
- ◎ベランダに面していない部屋に寝かせる
- ◎窓に格子のある部屋で寝かせる
- ◎戸建て住宅の場合は1階に寝かせる



## スギ花粉にそなえよう！

花粉症は早い人で1月の終わり頃から症状が出始めます。症状がひどくなる前に準備をしましょう。

- ◎花粉が付きにくい服装にしましょう！(メガネをする・ぼうしをかぶる・ツルツルした服を着る)
- ◎雨上がりの翌日は花粉の量が多いので、対策をしっかりしましょう。
- ◎かかりつけ医と相談し、つらいときは薬を上手に使いましょう。

