



# 1月のほけんだより



笠祇小



あけましておめでとうございます。冬休みはいかがでしたか？

「早寝早起朝ごはん」ができたでしょうか。

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、がんばりましょう！



## インフルエンザ？と思ったら…

### ★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、検査をするとすぐにわかります。必ず受診して確認しましょう。



### ★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。

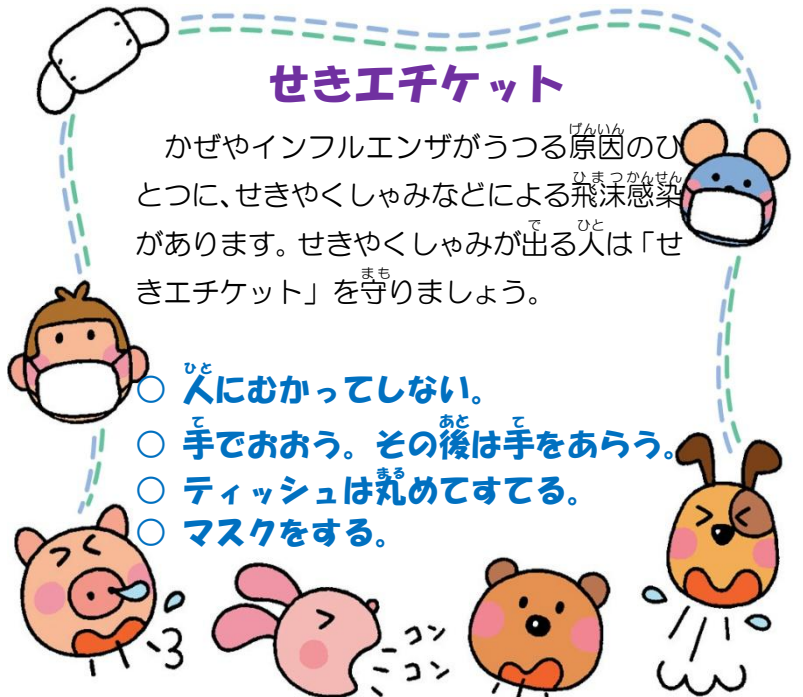
### ★学校に連絡を

インフルエンザは「発症後5日（ただし解熱後2日）を経過するまで出席停止」と決められています。必ず連絡をお願いします。



## せきエチケット

かぜやインフルエンザがうつる原因のひとつに、せきやくしゃみなどによる飛沫感染があります。せきやくしゃみが出る人は「せきエチケット」を守りましょう。



けんこうのために



きまぐれ正しい生活リズムをきざもう

## こうかてき 効果的 なうがい

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

### ①ぶくぶくうがい

ブクブク



※うがい液は、水道水でもOK！

ガラガラ



### ②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。



はな けんこう

## 鼻の健康

鼻は、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割をしています。また、耳のどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保ちましょう。

はな

## 鼻のトラブル

1

はなみずで  
鼻水が出る



げんきで食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらくようすを見守りましょう。

2

はなみずながつつ  
鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症（副鼻腔炎）の可能性があります。

3

はなみずはなしたあ  
鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



4

はな  
鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらうと少し楽になります。

はな  
鼻かみは、

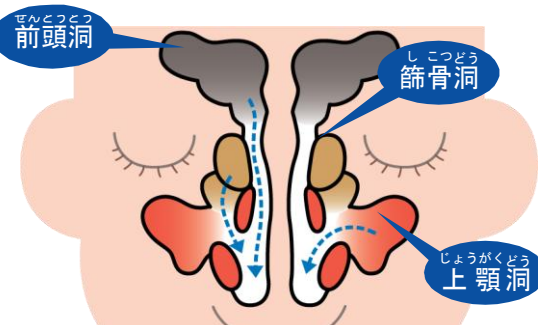
ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



## 副鼻腔炎（蓄膿症）って？

顔の骨の中にある空洞（副鼻腔）に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といいます。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。



副鼻腔とは、上記3つの空洞のこと