

# のびのび♪ 12月

東葛城小学校保健室

2014年 12月 4日



## かぜ・インフルエンザについて知ろう!

### ●かぜ・インフルエンザとは・・・

かぜとは、くしゃみや鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛み、微熱などの症状をまとめた呼び方で、細菌やウイルスによって引き起こされます。ほとんどがウイルスによるもので、かぜの原因として約200種類以上のウイルスが見つかっています。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。感染力が強く、流行しやすいです。かかった場合は出席停止(裏面を見てください)となります。

### ●かぜ・インフルエンザ ～かかってから治るまで～

#### ○かぜ○



くしゃみや鼻水、のどの痛みなどの症状から始まる。



症状がひどくなる。熱はだても37度台。



症状がだんだんよくなる。



1週間くらいで治る。

#### ●インフルエンザ●



突然、高熱がでる。(38～39度)  
頭痛、全身のだるさ、関節痛がある。

\*インフルエンザの症状がある場合は  
受診してください。



鼻水、せき、のどの痛みなどの症状がでる。



3～4日で熱は下がりはじめ。

## 12月の保健目標 かぜを予防しよう!

寒さが厳しくなってきました。かぜやインフルエンザの予防のため「手洗い」や、咳をしているときには「マスク」をするということに取り組みましょう。

### かぜやインフルエンザを予防するには



## ふゆやす じゅしん ちりょう 冬休み、受診・治療をしましょう!

保健室より医療機関での治療や再検査をすすめられた人、または、定期検診を受ける予定となっている人は、冬休みを利用して受診しましょう。

### ☆むし歯の治療「早得」～3つのオトク～☆

1. 痛みが少ない  
早く治療すれば、治療にともなう痛みも少なくてオトク。
2. 通院回数が少ない  
治療期間が短くてすむので、歯医者さんに通う回数が少なく、時間がかからずにオトク。
3. 費用が少ない  
治療期間が短いと、もちろん治療にかかる費用も少なくてオトク。

※治療はとても大切ですが、何より大切にしてほしいのが・・・

→ 「予防」です!

