

# ほけんだより 12月

松橋支援学校

保健室

平成30年12月3日

いよいよ12月。本格的な冬がやってきましたね。

みなさん、寒さ対策はできていますか？カゼやインフルエンザに  
ならず元気に平成最後の冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。

平成30年、みなさんにとってどのような年でしたか？思い出は  
たくさんできましたか？冬休みには思いっきり楽しんで、また1月  
に元気な姿のみなさんとお会いできるのを楽しみにしています。



## カゼとインフルエンザ どう違う？



### カゼ

- カゼの原因になるウイルスは、たくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみをたっぷりとりましょう。

### インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛があることもあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1~2日短くなります。



## しっかり予防でカゼをノックアウト！



しっかり栄養



しっかり手洗い、うがい



しっかり睡眠



しっかり汗のしまつ



### 【保護者の皆様へ】

☆出席停止の用紙を添付しています。体調不良時は早めに受診していただき、受診の結果、感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症であった場合は、受診の際に医療機関より記入していただき、学校への提出をお願いします。