げんき

10月

ほけんだより
美唄市立中央小学校　保健室
令和８年10月21日発行

空知で インフルエンザ警報発令中！

岩見沢保健所から、インフルエンザ流行の警報が発令されました。中央小でも、インフルエンザによる欠席者が出はじめ、今後増えることも考えられます。日頃から、手洗い・うがいをこまめに行い、予防に努めましょう。人混みを避け、外出時はマスクを着用するのも効果的です。体調が悪いと感じたら、病院で診てもらい、無理をしないでゆっくり休みましょう。

どうちがう？ 風邪と インフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス

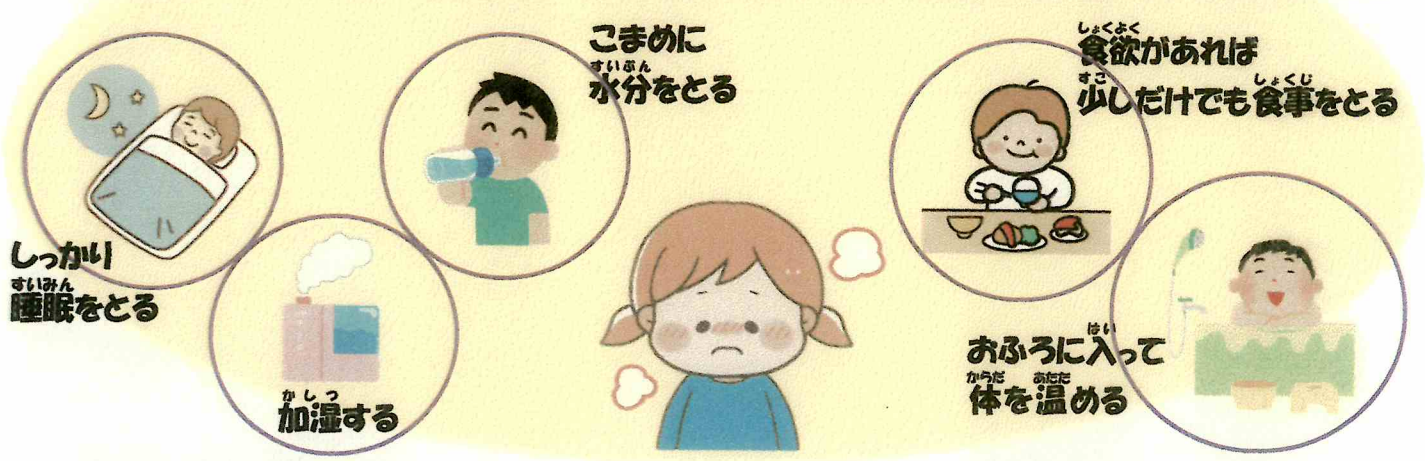


症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

もしもかぜをひいたら・・・

どんなに気をつけていても、かぜを引くこともあります。でも、過ごし方次第で早く治せるのです！



保護者の方へ　～朝の健康観察について～

寒い季節になり、インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が流行する時期に入ります。引き続き、登校前にご家庭で健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- □ 顔色はよい
- □ 食欲がある
- □ ぐっすり眠った
- □ 熱はない

