



冬を元気にすごそう



2学期はインフルエンザが流行しました。冬休みは楽しく過ごせましたが？ これから本格的な冬が始まります。3学期も元気いっぱい、楽しく過ごしましょう！

「インフルエンザ脳症」に注意しましょう。

12月にインフルエンザが流行りはじめ、本校でも学級閉鎖がありました。インフルエンザで特に注意したいのが「インフルエンザ脳症」と呼ばれる合併症です。6歳以下の子ども、基礎疾患を持つ人、65歳以上の高齢者が多いと言われていますが、小中学生～成人にも重篤な状態を引き起こすことがあります。熱の上がり始めや高熱の時、いつもと様子が違っておかしい時は、子どもから目を離さずに見守り、早期に対処することが必要です。毎年流行するインフルエンザですが、十分に気を付けましょう。

インフルエンザ脳症って何？

- ◇ インフルエンザ罹患で起きる脳障害です。
- ◇ 高熱とともに、けいれん・意識障害や意味不明な行動などが見られます。
- ◇ 死亡率が高く、重い後遺症を残すこともあります。

いつもと違う様子なら要注意！

例えば… 見えないものが見える・奇妙な行動をする(手をかじる・なんでも口に入れる)・恐怖におびえる・そばにいるのに「近くに来て」という・高いところから飛び降りようとする・暴れる など

解熱剤を使うときは慎重に！

- ◇ 発熱時、すぐ解熱剤に頼るのではなく、まず、額・脇の下などを冷やしましょう。
- ◇ インフルエンザの時には使ってはいけない解熱剤があります。家にある解熱剤を使っていいかどうか、必ず医師や薬局に確認しましょう。

(名古屋大学作成「インフルエンザ脳症の対策」ポスターより一部抜粋)

“うまくきたえて”かぜやインフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザを予防するための行動を編集部でまとめた標語です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

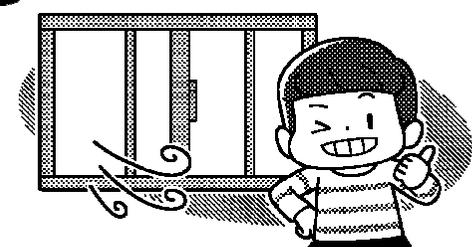
うがいをする



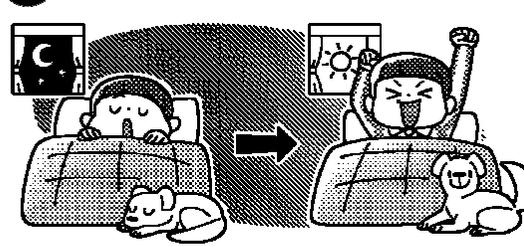
マスクをつける



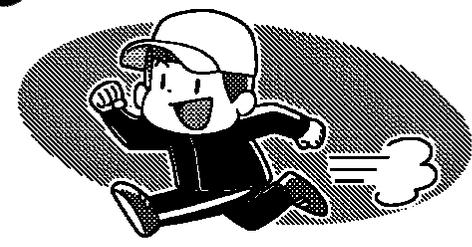
うきを入れかえる



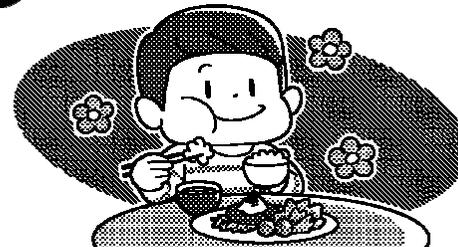
きそく正しい生活リズムを保つ



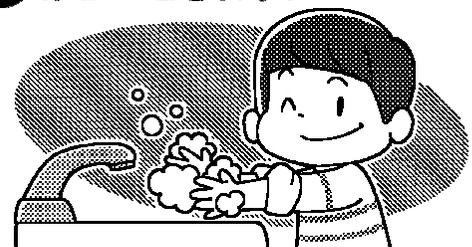
たいりよくをつける(運動する)



えいようバランスのよい食事をする



てあらいを忘れずに



1月 新年の願いごと

