



ほけんだより



富岡市立黒岩小学校

保健室 No.13

平成31年2月6日



インフルエンザ警報発令中

インフルエンザが全国的に流行し、患者数は過去最多を記録しています。現在、A型2種類が同時に流行しています。(2009年に新型として流行したA型とA香港型が流行しています。)市内の複数の学校からも今シーズン2回目のA型罹患者の報告がきています。

一般的にはA型の流行は、例年11～12月に始まり、1～2月にピークを迎え、B型が2月頃から流行します。ひとシーズンにインフルエンザに数回かかる可能性もあります。引き続き、インフルエンザに「かからない」「うつさない」ための取組のご協力をお願いします。

生活習慣の見直しで免疫力アップ



家族がインフルエンザにかかれば、ほぼ間違いなく他の家族にもウィルスは付着・感染しているそうです。家族がインフルエンザにかかってもならない人はインフルエンザウィルスは体内に入っているのですが、発病はしていないということです。感染＝(イコール)発病ではないということです。その違いは、本来からだに備わっているウィルスや細菌などから自分の体を守る力です。免疫力です。免疫力が下がっていると、インフルエンザに関わらず様々な病気に感染しやすくなります。また感染した時に症状が重くなったり、治るまでに時間がかかることもあります。免疫力は生活習慣と大きくかかわっています。寝不足だったり、つかれがたまっていると免疫力は下がってしまいます。感染症にかからないために、生活習慣の見直しで、免疫力の高い体をめざしましょう。



第3回目の元気っ子カードの取組

2/10(日)～2/16日(土)



一日の終わりに、その日をふり返り、カードにチェックします。保護者の方には、お子様の生活の仕方をチェックしていただき、最後に感想やアドバイスの記入をお願いします。



ご多用のところ大変恐縮ですがご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

