

ほけんだより 2月

とくしまけんりつけだ しえんがっこう へいせい ねん がつはつこう
徳島県立池田支援学校 平成30年2月発行

寒い日が続く、全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。例年ならA型が流行ったあと、春先にかけてB型が流行ってきますが、今冬はAとBが同時に流行っています。治ったと思ったらまたすぐに別の型にかかってしまうかもしれません。毎朝検温をして、いつもと違う兆候に早く気づけるといいですね。また、睡眠不足にならないよう気をつけて、調子が悪いときは無理をせず休養しましょう。

もしかしたら、インフルエンザかも!?



つぎ しょうじょう とつぜん おのうせい
次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。



いじょう ねつ
38℃以上の熱がある。



いた
からだのあちこちが痛い。
(関節痛・筋肉痛)



からだ が だるい。



あたま いた
頭が痛い。

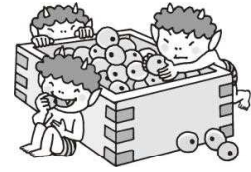


【おうちのかたへ】 ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

☆発熱は人によっては微熱のこともあります。36℃台で陽性の人もありました。体のだるさや関節痛・筋肉痛が強ければ、インフルエンザを疑った方が良いでしょう。

☆出席停止期間は、発症した（発熱した）次の日から数えて5日、かつ、平熱に下がった次の日から2日経過するまでとなっています。

はる か ふんしやう じ き
 そろそろ春の花粉症の時期です！



花粉症はどっちの仲間？



グループ① アトピー・ぜんそく

グループ①は、免疫（侵入してくる悪いものから体を守るシステム）の過剰反応による「アレルギー」の仲間。グループ②は、細菌やウイルスによる「感染症」の仲間です。

グループ② カゼ・インフルエンザ



本当は体に害のない花粉に免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻づまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。これは花粉に対する「アレルギー反応」。



じぶん あいて たいせつ
 自分も相手も大切にできているかな？

これって…デートDV？

ささいなことでも不機嫌になり、無視したりする	いつもおごらせる	アルバイトをさせたり、辞めさせたりする	友だち付き合いを制限する	性行為やプライベートなことについて人に話す
------------------------	----------	---------------------	--------------	-----------------------

思いあたることはありますか？

傷つく言葉を言ったり、暴力を振るっていなくても、一方的に相手を自分の思い通りにしようとすることはデートDVになります。もし嫌だと思うことがあったら、相手にきちんと自分の気持ちを伝え、話し合うようにしましょう。自分も、相手も大切に。