

ほけんだより

2023年12月

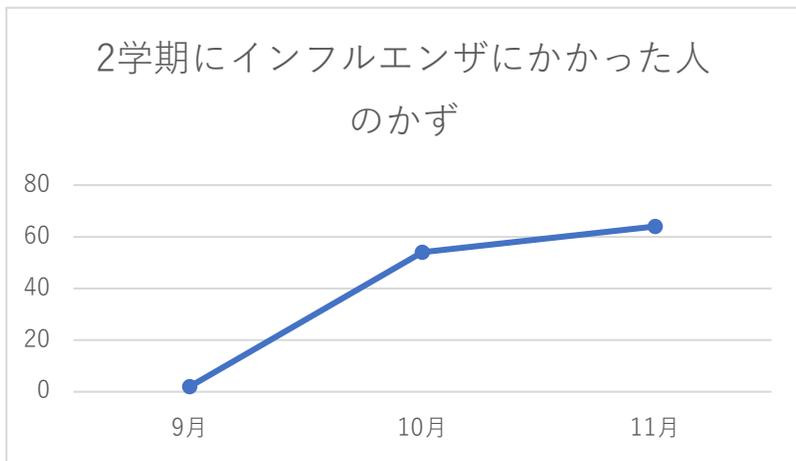
保健室 P

インフルエンザに負けない体を作ろう!

2学期になってからハノイ日本人学校ではインフルエンザが大流行しています。インフルエンザにかかると、熱が出た次の日から5日間は学校を休む必要があります。

なぜ??

インフルエンザは普通の風邪と比べて感染力が強く、1人の感染者から1~3人に感染を広げることがわかっています。熱が下がってもウイルスの力が弱まるまでしっかり休みましょう。



子どもは重症化しやすいぞ

インフルエンザとは?

ではみなさんはインフルエンザがどのようなものか知っていますか? インフルエンザには普通の風邪とは違うところがたくさんあります。

症状が出なくてもウイルスは体内に!

気づかぬうちに人に移すこともあるよ

潜伏期間	1-3日
主な症状	38度以上の発熱、咳、悪寒、のどの痛み、関節痛、倦怠感、頭痛など
感染方法	接触感染、飛沫感染
予防法	手洗い、咳エチケット、加湿・換気、ワクチン接種など

くしゃみや咳のしぶきを吸うことによって感染するよ、感染を防ぐにはどうしたらいいのかな

のどや気管支は乾燥によって防御機能が低下するよ

インフルエンザのウイルスは毎年形を変えているよ。だから毎年ワクチンを打つ必要があるんだね

規則正しい生活をし、インフルエンザに負けない

体を作って毎日元気に学校に来てください!

き み たいき 気にしてみよう、大気のこと

みなさんはハノイの大気の状態を知っていますか？朝起きると窓の外が白く曇っていることがありますが、それは大気汚染かもしれません。ハノイの大気汚染の原因は発電や工業工場、自動車の排気ガス、野焼きなどで、特に冬は大気の状態が悪くなります。大気汚染は咳や喘息などの呼吸器疾患の原因になります。大気の状態があまりにも悪いときは外に出ることができません。職員室横の掲示をしっかりと確認しましょう。

