

ほけんだより 12月



神戸市立だいいち小学校 保健室

2023年も残すところあと1か月になりました。今年はどうなことがありましたか？よくなかったことは反省し、よかったことはたくさん思い出して、新しい1年へのエネルギーにしたいですね。

神戸市でもインフルエンザなどの感染症が流行しています。風邪やウイルスをよせつけないためにも、食事・運動・すいみんを意識して、健康な体でたのしい冬休みを迎えましょう。

知っておこう！インフルエンザのこと

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。

50～60%



48時間以内



熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

インフルエンザに
関係のある数字です

12～3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3～5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1～2m

せきやくしゃみと一緒に出したインフルエンザウイルスは、つばの重さで1～2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。

6～8時間

湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。



保護者の方へ

年末年始、病気やけがで困ったら



「#7119」とは、神戸市域を対象に、「夜中に熱が下がらない」、「お腹が痛い」など、急な病気やケガで、今診てくれる病院が分からない時や、救急車を呼ぼうか迷った時に24時間年中無休で、いつでも相談を受け付ける救急相談ダイヤルです。

看護師が救急医療相談に対応し、緊急性および受診の必要性を判断します。その結果、緊急性が高い場合は、119番へ電話転送し、迅速な救急出動につなげます。緊急性が低い場合は、受診可能な医療機関を案内します。

《電話番号》 **#7119**（プッシュホン回線、携帯電話、公衆電話）

《電話番号》 **078-331-7119**（ダイヤル回線、IP電話などにつながらない場合）

※緊急を要すると思ったら迷わず、119番に電話してください。

「#7119」の回線が混雑している場合は、混雑中のアナウンスが流れます。「#7119」に電話をして、話中になる場合は、短縮ダイヤルに対応していない電話機種からのお問い合わせになるため、その場合は、「078-331-7119」へおかけ直してください。相談料は無料ですが、通話料は相談者負担です。

↓↓↓ こどもの急病には、下記の電話相談もあります ↓↓↓

❁ 「神戸こども初期急病センター こども急病電話相談」

〈対応時間〉月～金：20時～翌7時
土：15時～翌7時
日祝日：9時～翌7時
〈電話番号〉078-891-3499

❁ 「こども医療電話相談」

〈対応時間〉月～土：18時～翌8時
日祝日：8時～翌8時
〈電話番号〉#8000（プッシュホン回線、携帯電話、公衆電話）
078-304-8899（ダイヤル回線、IP電話など）



（神戸市ホームページより）