

# おひさま

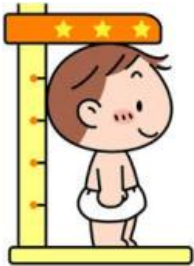
ながかみ 保健だより  
2024年3月号 文責 山下美香子

三寒四温ということばがありますが、日中、温かな日もあれば寒い日もあり、繰り返しながら、春がそこまで近づきつつあることを教えてくれているかのようです。

クラス移動もありました。体調に気をつけて、元気に過ごしていきましょう。



## おおきくなったかな ~ こころの成長も共に ~



月1回の身体測定。  
身長や体重が大きくなっているかな？  
じつは、それだけではありません。  
\*泣かずにできるようになった子  
\*測定してくれる文加さんに、お名前やクラスを自ら伝えられるようになった子、  
\*着ている洋服をきれいにたたみ整頓できるようになった子…。  
身の回りのこともできるようになったこと。  
それが“おおきくなったかな”  
身体測定の数字が大きくなることだけでなく、こころも共に成長しています。



## 今年はインフルエンザB型が流行しています。

市内では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の注意報が発令されています（2/21現在）。

また全国的に、1月頃からインフルエンザA型だけでなく、B型の流行に関するニュースが取り上げられています。

改めて、今年のインフルエンザの特徴をお知らせします。

### <特徴>

	A型	B型
流行時期	冬場（12月後半～2月）	冬場から春先（1～3月予想）
発熱	急激な38℃以上の熱	38℃以上の熱 （今までは微熱や平熱の場合が多かった）
症状	頭痛、さむけ、倦怠感、咳、関節痛など	頭痛、咳、鼻水、関節痛など
症状の特徴	・のどや鼻に症状が出やすい。 （のどの痛み、鼻水） ・一気に熱が腫かち症状が一度に出る傾向。	・胃腸にも症状が出やすい。 （腹痛・下痢など） ・ジワジワと症状が出て長引きやすい傾向。

### <予防>

#### インフルエンザ予防法

