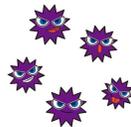


ほけん だより

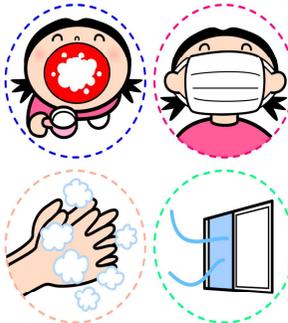
2019 (平成31) 年2月 No10
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

2月の保健目標

○インフルエンザ
や、かぜを
よぼうしよう



インフルエンザ予防



かぜの諸症状 …… 実は、からだの防御反応だった!

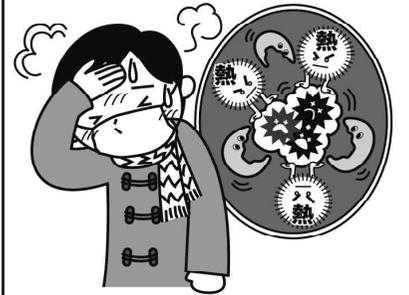
●くしゃみ
ウイルスや異物を体の外へと
吹き飛ばそうとする。



●鼻水
粘液を分泌して、ウイルスや
異物を洗い流そうとする。



●発熱
体温を上げてウイルス等の
増殖を抑え、免疫力も高める。



<保護者の皆様へ> 「インフルエンザ」の流行がピークです!!

インフルエンザは、先週から都内では警報レベルになり、全国でも大流行しています。墨田区内の小学校では、1月に、25校中19校で、学級・学年閉鎖措置がされました。近隣の中学校でも給食後下校や始業時間を繰り下げる等の措置もされ、閉園措置をした区内の幼稚園もあります。

本校でも1月中旬より、インフルエンザの診断が増え始め、発熱での欠席や早退者が多いクラスがあり、一度減少しましたが、週明けにまた増加しています。症状はA型で急な高熱が出る場合が多いですが、初めに腹痛や吐き気等を訴え、熱があまり出ずに、後からインフルエンザの診断が出る場合もあります。また、それとは別に溶連菌感染症や感染性胃腸炎の報告も数名出ています。

前日体調が悪かった時や、朝、食欲がない・顔色が悪い・頭痛・腹痛などを訴えた時は、必ず自宅で検温をし、平熱より高い時は無理をせずに、様子を見て、病院受診をしていただくようお願いいたします。(前日発熱し、朝は体温が下がっていて登校し、学校で上がる場合が多いです)

ウイルスに負けない抵抗力をつけるために、効果のある感染症の予防方法ベスト5は、
1位：手洗い(石けんで10秒洗い・15秒流しを2回) 2位：人ごみをさける 3位：睡眠・栄養
4位：予防接種 5位：加湿・換気 です。うがいの他、目・鼻洗いも効果的です!

1月の身体測定時に「咳エチケット」の話と、マスクの着用や捨て方の方法を確認しました。咳やくしゃみは手のひらでおさえずに、なるべくティッシュか肘や腕でおさえることを話しましたので、ご家庭でも実施してみてください。手を使った場合は、すぐに流水で洗い流してください。

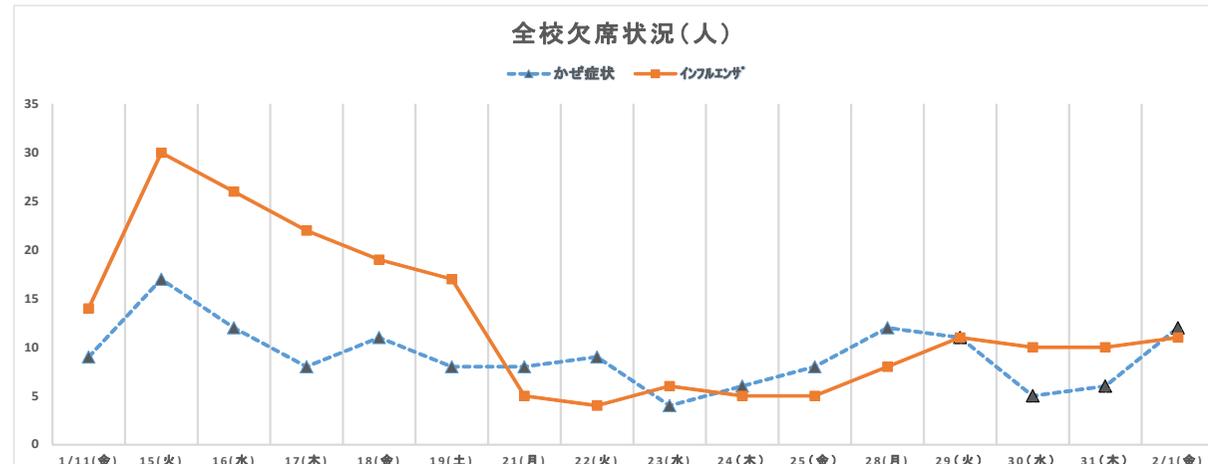
暦の上では春が近づいていますが、もうしばらく寒さが続きそうです。体が硬くなっているので、思わぬけがをしないように、準備運動・整理運動もしっかり行いましょう!

寒いけど、空気の入れ替えをしよう



部屋の空気をいれ替えると…
●酸素がいっぱいのきれいな空気に!
●かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない!
上手に空気をいれ替えるには、
2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。

きをつけよう ゆきごおり



花粉症 予防のポイント

できるだけ花粉を避けること!

- 外に出るとき: マスクや帽子を身につける。
- 室内に入るとき: あたまや洋服についた花粉を払い落とす。
- 水道の前を通ったら: こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。
- 自宅では: タオルやハンカチは清潔なものを外に干すと花粉がつきます! 洗濯物は室内に干す。
- 体調管理も大切: かぜをひくと、症状が悪化する。

