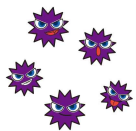


ほけん だより

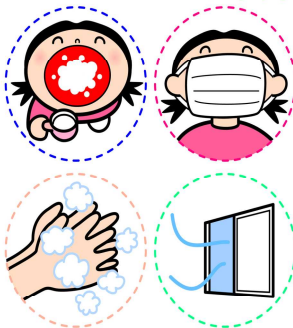
2020 (令和2) 年2月 No11
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

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



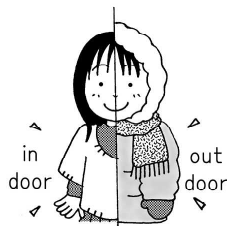
寒い季節だって元気!

実践しよう! 冬の健康生活



冬はかぜやインフルエンザの流行等もあり、特に体調管理に注意が必要な季節と言えます。寒さで外出がおっくうになり、つい運動不足なんてことにも…。また「寒い」と、それだけでストレスもたまりがちになります。心も体も健康で過ごせるように、以下のことに気を配ってください。

室内外の温度差に合わせた衣服の調節



手洗いで感染症の予防



規則正しい生活習慣を続けて免疫力UP!



ストレスの発散を意図的に試してみる

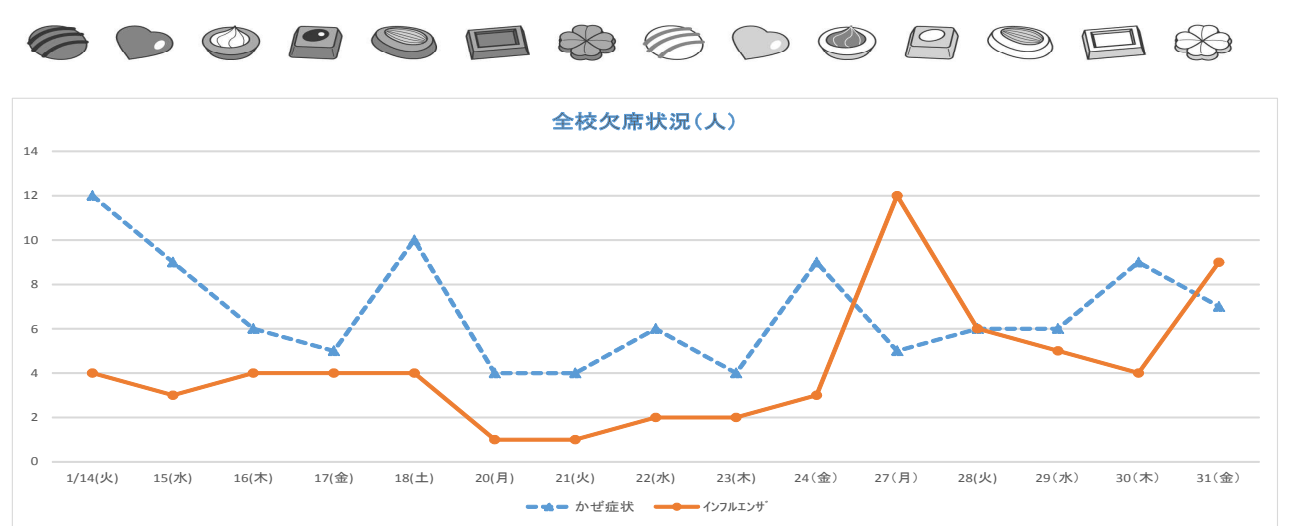


<保護者の皆様へ> 「インフルエンザ」の流行がピークです!!

12月にも流行したインフルエンザですが、1月後半から近隣の小学校でも11校17クラスで、学級閉鎖措置がされました。本校では、冬休みから数名の報告がありましたが、1月最終週に急に欠席が増えたクラスがあり、学級閉鎖措置をしました。低学年はA型の診断が多いですが、B型が多く出ている学校もあります。他に、溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎・水痘・感染性胃腸炎の報告も数名出ました。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ください。(前日に発熱し、朝は体温が下がっていたので登校し、学校でまた上がる場合が多いです)

どの感染症も、ウィルスを身体に入れないために、①石けんでの手洗い ②人ごみをさける ③睡眠・栄養 ④予防接種 ⑤加湿・換気が大切です。うがいやマスク(鼻・顎をしっかりと覆う)目・鼻洗いも効果的です。ウィルスは、低温や低温に強いので、暖かくして過ごしましょう!

1月の身体測定時に「あわあわ手洗いのうた」のビデオを観ながら、洗い方を確認しました。朝、起きたらすぐに歯をみがく・口の中のブクブクうがいをしてから、のどのガラガラうがいをする・マスクは、1日1枚でなく、はずしたり落としたりしたら、1日に何度も取り替えることをクイズ形式で説明しました。咳やくしゃみは、人の方を向いたり、手のひらでおさえたりせずに、ティッシュか肘・腕でおさえてください。もし手を使った場合は、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、思いがけない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!



あー...カイロ・湯たんぽによる低温やけどに注意!

* 直接、皮膚に当てない。
* 1カ所に長く当てない。
* 温める場所を圧迫しない。

← 寝ている時がいちばん危険!!

マスクの効果

飛沫がまわりに飛びちらない
のどや鼻の乾燥をふせぐ

それってかぜ? 花粉症?

くしゃみ、鼻水、鼻づまりがみられたら、まずは「かぜ」をうたがうことでしょう。しかし、「花粉症」でも同じような症状が出てきます。では、どう見分けたらよいのでしょうか?

(花粉症の場合)

- ・ 自のかゆみがある(かぜにはない)。
- ・ 熱はほとんど出ない。
- ・ くしゃみが連続して出る。
- ・ 花粉がとんでいる時季は症状が続く(かぜなら1週間ほどでなおる)。
- ・ サラサラとした水っぽい鼻水がずっと続く(かぜの場合は、しだいにねばり気のある鼻水に変わる)。

ノロウイルスの感染を防ごう

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎...

予防の基本は石けんでの手洗いです。

