

ほけんだより 12月

貝塚市立中央小学校 保健室

日に日に寒くなってきましたね。中央小学校でもかぜをひいている人が増えています。かぜ予防には、こまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが必要です。そのためには、バランスのよい食事をとり、じゅうぶんな睡眠をとって体をやすめること。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう！

てあら きちんと手洗いできるかな？

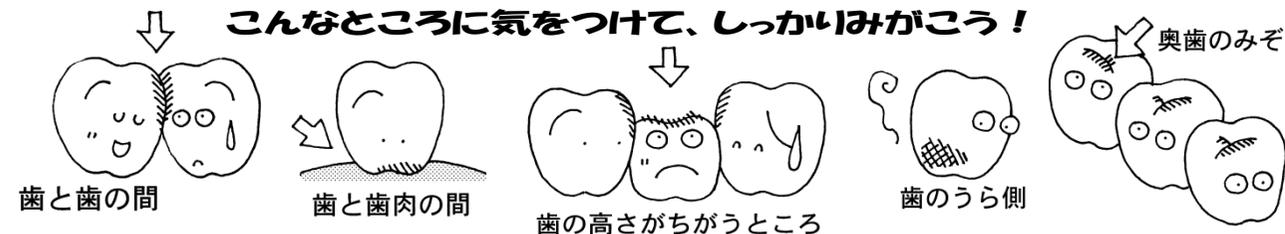
きれいに見えても、手にはいろいろなバイ菌がついています。このバイ菌の中には、病気の原因になるものも少なくありません。正しい手洗いの方法を身につけ、自分の体を守りましょう！



1. うでまくりをする	2. 手をめらす	3. せっけんを泡立てる	4. 手のひら手の甲を洗う	5. 指の間をあらう
6. 親指をくるくるあらう	7. つめをあらう	8. 手首をあらう	9. せっけんを流す	10. タオルでふく

*** は 歯みがきもたいせつです！ ***

口の奥に汚れがたまっていると...？ 口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。★口の中の細菌が増えたり★細菌がたくさん酵素を作り出したり★ウイルスが増殖したりします。毎日の歯みがきは、むし歯予防だけでなく、かぜやインフルエンザなどの予防にも効果があります。



おうちのかたへ...

今月ここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。

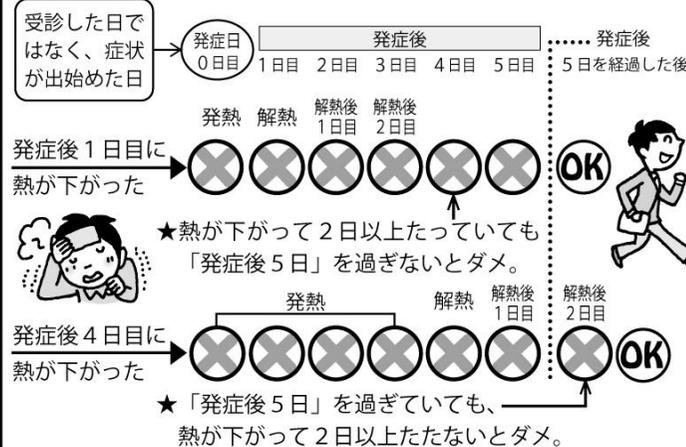


早わかり

インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

友だちの心を傷つけない

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!	“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!
傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!	悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!