

# ほけんだより

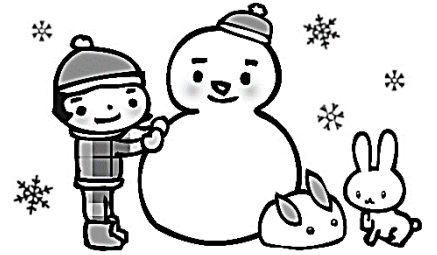


貝塚市立中央小学校

保健室

2018. 1

3学期が始まって二週間が過ぎました。冬休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、もう元に戻ったでしょうか？中央小学校でもインフルエンザが流行っています。規則正しい生活を心がけて、手洗い・うがいをしっかりして、インフルエンザに負けないで3学期も元気に過ごしてくださいね。



## インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのは **こんな人!**



## 三学期せいけつオリンピック!!

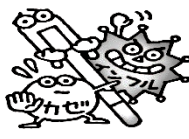
2月5日～9日に三学期のせいけつオリンピックをします!!ハンカチとティッシュは毎日持ってきていますか??  
今の学年では、今回は最後です。クラスみんなで力を合わせて、忘れ物0を目指してください!!

パーフェクトメダルはどこのクラスが獲得するのでしょうか!!楽しみにしています。

## なんの数字かな?

**38℃**

38℃をこえる熱が熱に出たら、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。

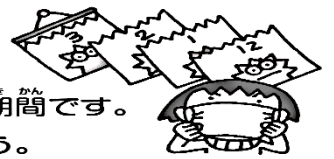


**10,000分の1mm**

## 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。

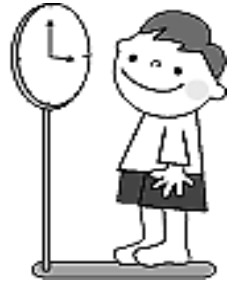
**6～8時間**





# 3学期の二測定が終わりました。

二測定の結果は、健康の記録に記入して配っています。おうちの人と一緒に、どれだけ大きくなったか確認してみてくださいね。健康の記録は、おうちで大切に保管しておいてください。



## …二測定の前に、こんなお話をしました…

### ★6年生には、『睡眠列車』の話★

寝ている時にももらえる成長ホルモンは、骨の成長だけでなく、病気に負けない体を作ったりなど、もらえると体に良いことがたくさんあります。質の良い睡眠をたくさんとって、成長ホルモンをいっぱいもらえるように、早起きや、勉強・運動をしっかりすること、そして寝る前のスマホやゲームはひかえることが大切だと話しました。

### ★5年生には、『歯周病』の話★

歯周病は、歯を支えている歯周という部分の病気で、進行すると歯が抜けてしまう、怖い病気です。大人だけの病気ではなく、子どもでも歯周病になる人がいます。予防にはていねいなみががきが必要で、歯ブラシの毛先を直角に歯にあてて、軽い力で、細かく動かしてみがく、スクラビング法を紹介しました。

### ★4年生には、『歯の生え変わり』の話★

歯がない動物は？歯の数が多動物は？などの、動物の歯クイズをした後、大人の歯は、子どもの歯が抜ける前から、生える準備をしていること、生えたての大人の歯は、やわらかく、表面がデコボコしていて、とてもむし歯になりやすいことを説明し、ていねいな歯磨きの方法（スクラビング法）を紹介しました。

### ★3・2・1年生には、『タバコ』の話★

3年生は『タバコのない星から来たピコ』のお話を、2年生は『ゆうちゃんタバコの国へ行く』のお話を、1年生は、『がんばればむっち！』のお話を聞いて、タバコにはどんな毒が入っているのか、毒を吸うとどうなってしまうのかを勉強し、大人になってもタバコの害についておぼえてほしいこと、もしもこの先、誘われることがあっても、断る勇気を持ってほしいことを伝えました。

## おうちの方へ

インフルエンザは出席停止の病気です。

病院で診察を受けてインフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡してください。出席停止期間に関しては、下記を参考にしてください。わからないことがあれば、学校までご連絡ください。

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない		
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合					解熱 1日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
出席停止期間	→							

朝(登校前)のお子様の健康観察をよろしくお願ひします

★こんなときは、大事をとって休養を…

1. いつもより体温が高い。
2. 朝ごはんがしっかり食べられない。
3. 夜、ぐっすり眠れていない。
4. 前日、熱があった。
5. 吐き気や全身のだるさがある。 など…

★無理をして、登校すると…

せっかく登校しても、一日学校で過ごせず、早退してもらうこともあります。いつでもお迎えに来ていただけるよう、保護者の方のその日の確実な連絡先を、連絡帳などでお知らせください。