

ほけんだより 12月

貝塚市立中央小学校 保健室 2017. 12

2学期は、遠足、中央っ子まつり、音楽会など、楽しい行事がいっぱいありましたね。これから、いよいよ冬本番。インフルエンザの流行も予想されます。楽しかった思い出を力に、これからはずっと「はやね・はやおき・あさごはん」で、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

2つのレベルでチェック！ 冬を元気に乗りこえられるかな？

まずは質問に答えよう (はい1点、いいえ0点で計算します)

免疫レベル はどれくらい？

合計 0点

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

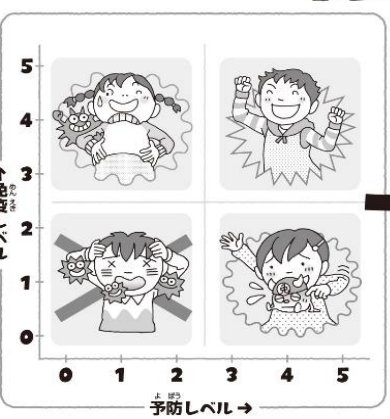
予防レベル はどれくらい？

合計 0点

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ) (温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



注意が足りないゾーン

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意が足りないかな？
免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも

バッチリゾーン

ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。
もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いのので、カゼやインフルエンザにかかりにくい！

どっちもダメゾーン

カゼのトリコ

冬になると、よくカゼをひくんじゃない？ ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！

生活を生活カイゼン

ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだをウイルスに負けちゃうかも



保護者の方へ



インフルエンザ・出席停止基準について

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。2012年4月1日より、インフルエンザの出席停止基準が変更されますので、あらためてお知らせします。なお、「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。

変更前	解熱した後2日を経過するまで
変更後	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 ※ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りでない。

これは、治療薬の効果による解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることによる流行の拡大を防ぐため、また確実な回復に努めるため、などの考えに基づいています。『病み上がり』は体力・

抵抗力が低下しており、他の病気にもかかりやすい状態です。欠席扱いにはなりませんので、期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮をお願い申し上げます。

下着はつよ〜い味方です

寒いからとたくさん服を着こんで、着ぶくれしている人はいませんか？ そんなときのつよ〜い味方が「下着」です。重ね着のポイント「空気の層」をつくることですが、その際、一番下には体にほどよくフィットする下着を着ます。そして、その上にシャツやセーターを重ねていくと、効率よく空気の層がつけられ、体を保温してくれます。これならそんなに厚着をしなくてもよいですし、体の動きもさまたげられません。また最近では、汗を吸収すると熱を発生してあたたくなる素材の下着もあります。うすくても寒さを上手に防いでくれますよ。

せいけつオリンピック結果発表！！

☆☆メダル獲得おめでとうございます☆☆

第1位 (忘れた数0)

4年1組、4年4組、5年1組

第2位 (忘れた数1)

2年4組、3年1組

第3位 (忘れた数2)

1年4組、2年1組、3年2組



あと少しでメダルをもらえたクラスは、忘れた数が4つで1年1組、3年3組でした！！三学期にもせいけつオリンピックをする予定です。全クラスが第1位でパーフェクト金メダルをもらえるように、普段から、ハンカチ・ティッシュは毎日、忘れずに持ってきておきましょう。