

# ほけんだより1月

2018. 1. 10  
貝塚市立葛城小学校  
保健室



あけまして、おめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお祈りします。



さて、新学期になり、学校生活もスタートしましたが、休み中の疲れや生活習慣から抜け切れてないことはないでしょうか？まずは、生活習慣を整えるためにも起床時間を整えることが大切です。また、かぜやインフルエンザのはやる季節です。しっかり手洗いやうがいをして予防しましょう。

## 1月の保健行事

二測定（身長・体重測定）を行います。

- 1月15日（月）1年・2年
- 1月16日（火）3年・4年
- 1月17日（木）5年・6年
- 1月23日（火）あゆみ

体操服を忘れないでね。  
髪の毛は2つくりなどに  
して、機械に当たらないよ  
うにしてね。



## かぜとインフルエンザの主な症状のちがい



## インフルエンザによる出席停止期間を注意してください



インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日が経過し、かつ解熱後2日経過していること」となっています。

たとえば、発症して2日に解熱した場合

★登校には、登校許可意見書が必要です。

発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目以内なので登校不可	登校可能
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目

## おうちの方にご支援ご協力をお願いします

インフルエンザの対応

感染拡大の防止のため、以下の場合にはマスクをするようにお願いします。



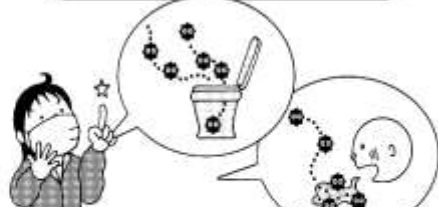
インフルエンザを発症している家族がいる場合 ⇒ 罹患している可能性が高いため、発症するまでに感染を拡大しないため  
インフルエンザを回復して登校している児童 ⇒ 回復したばかりで、本人の免疫力低下のため他の疾患にかかりやすいので

### 手洗いで徹底予防!



見えないけれど...  
手にはウイルスがいると思っていい!

### マスクで侵入防止!



見えないけれど...  
空気中にも漂っていると思っていい!

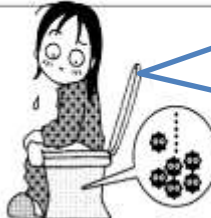
## ノロウイルスに要注意!

### 集団の中で吐かない!



がまんしきれない吐き気ではありません!  
少しでも早く保健室からトイレへGO!

### 治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!  
感染源にならないように!

おうちの人  
がトイレを  
ハイター(次  
亜塩素酸ナ  
トリウム)で  
消毒してく  
ださい。

ウイルスの遺伝子変化が起き、かかりやすくなっています。ご注意ください。

## 低体温を防ぐ方法



早稲田大学人間科学学術院 教授 前橋 明  
小学保健ニュースより抜粋

遅寝・遅起きをはじめとする生活習慣の乱れが生ずると、自律神経の働きが低下し、体温調節がうまくいかなくなって、朝から午前中にかけて低体温が出現します。

これを解消するためには、自律神経の働きを回復させることが大切です。

- ①朝の光を浴びる
- ②日中に積極的に運動する

例えば：ドッジボール・鬼ごっこなど



そうすると、日中に汗をかく程度の運動をすれば、自律神経の働きが促進され、あわせて空腹感を得て、夕食をしっかり食べることができ、午後9時ごろには眠くなるという生活リズムを改善します。基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動）を大切にして、体温調節機能を活性化し、この寒い冬を乗り切っていきましょう。

# “うまくきたえて” かぜやインフルエンザから体を守ろう！！

## ⑤ うがいをする。



のどの奥まで15秒×2回、うがいをしましょう

のどの洗浄だけでなく、のどを乾燥から守り、ウィルスや細菌の侵入を抑えます。  
口の中をキレイにするブクブクうがいとガラガラうがいをセットにして帰宅時にしましょう。

## ⑥ マスクをつける。



マスクは必ず鼻からあごにかけておおうようにつけましょう

マスクをすることで、飛沫(くしゃみなどで飛ぶつばしぶき)が入るのをガードできます。  
さらに、マスクがのどを乾燥することから守ってくれます。また、他の人への感染を防ぐことができます。

## ⑦ うきの入れかえをする。(換気をする)



寒くなってきて、窓を閉め切った状態だと、かぜやインフルエンザのウィルスに感染しやすくなります。  
こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。

## ⑧ そく正しい生活リズムを保つ。



生活習慣が乱れると、体の中でウィルスや細菌と戦う抵抗力が低下します。規則正しい生活をして抵抗力を高めることが大切です。

## ⑨ たいりよくをつける。(運動する)



適度な運動をすることで、細菌やウィルスへの抵抗力の強化につながります。また、運動することでぐっすり睡眠を取ることが出来ます。

## ⑩ いろいろバランスの良い食事をする。

栄養バランスの良い食事を取ることも抵抗力アップには不可欠です。  
朝・昼・晩にしっかり食べましょう。



## ㉑ あらいを忘れずに！



手はさまざまな物に触れています。石けんで隅々まで洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に大切です。  
帰宅時や食事前などにこまめに洗いましょう。

★ハンカチやティッシュも持ってきましょう。



児童集会でも子どもたちに話しています。思いやりのあふれる葛城小学校にしていきたいです。

**インフルエンザにかかることは、だれでもあります。**  
**家族がかかっても、かからないこともあります。いろいろです。**  
**でも、学校生活は、みんなで生活する場です。**  
**お互いにつつさないように心配りが大切です。**



**でも、かかってしまった場合や体がしんどい時には、しっかり体を休ませましょう。**

**また、家族がかかってつらい人やインフルエンザやかぜにかかって体がしんどい人には、いたわりの言葉をかけましょう。** 「お大事に」

**人の人権を傷つけるような発言をする人は、まちがっています。**  
**決して、人を傷つける発言はしないでください。**

