

ほけんだより12月

2016/12/9
丹波市立佐治小学校
保健室

12月の保健目標は…

『風邪を予防しよう』

さよなら インフルエンザ

2か所には、「ン」の文字が入りますね。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすい季節です。特にインフルエンザは短期間に多くの人へ広がるので、集団感染に要注意です。

7日(水)の朝会では、インフルエンザの話をしました。

ここでクイズ♪

あなたは、何問正解できるかな?? 答えは、ほけんだよりのどこかに書いてありますよ!

これで完ぺき!! 予防のテクニック

- ☆ ○○○○で手洗いし、きれいな○○○○で手をふく。
- ☆ ○○が出るときは、マスクをする。
- ☆ 早寝・○○○○し、好き嫌いをせず○○○、遊んで○○○○する。

だから てあらい

生活の中で、知らないうちに、ウイルスがついたものをさわっているかも。
その手で、目をこする、鼻や口をさわるとウイルスが体に入ってしまうよ。

だから マスク

ウイルスを持っている人がくしゃみをする、約200万個ものウイルスが2メートル飛ぶんだって。
つばと一緒に飛んだウイルスは、つばが乾いて軽くなると、ふわふわと空気中をただよい、その空気を吸うことで、ウイルスは体に入ってしまうよ。

もし、インフルエンザウイルスが体に入ったら? ウイルスが1コ、体に入ると、1日で100万個にも増えちゃう。
でも、人には「免疫」と言って、体を守る仕組みがある! それで、ぼくたち白血球。ウイルスを食べてやっつけるよ。
ただし、みんなの体が疲れていたら、活躍できない。

ここだけの話

ズバリ寝るといいよ!! 体の疲れがとれて、免疫力アップ。しかも、夜、しっかり寝ると成長ホルモンがたっぷり出て…
・体を大きく成長させる。
・スポーツで練習したことや、授業で勉強したことを覚える。
まさに、いいことづくめ!

ちょっと早く寝る、嫌いなおかずをちょっと食べてみる、休み時間ちょっと外に出てみる。コツは「ちょっとやってみる」。
生活リズムを整えば、免疫はさらにアップ!! 病気に負けない体になることができるよ。

冬休みまでもうすぐ! 元気に過ごしたいね。

インフルエンザによる出席停止期間の基準について

インフルエンザによる出席停止期間の基準は、発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで(学校保健安全法施行規則第十九条)となっています。ただし、医師の診断により登校可能となった場合は、その指示に従ってください。

(例) 発症後2日目に解熱した場合

発症日	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
発熱	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 幼児は+1日

※登校許可書などの医師による記入が必要な書類の提出は必要ありません。

【こたえ】 せっけん ハンカチ せき はやおき たべる うんどう