

# ほけんだより

令和元年1月7日  
流山市立小山小学校  
保健室



2020年が始まりました。元気に冬休みを過ごすことができましたか？さあ、今日から3学期のスタートです。気持ちを切り替えて新しい目標に向かってがんばりましょう。

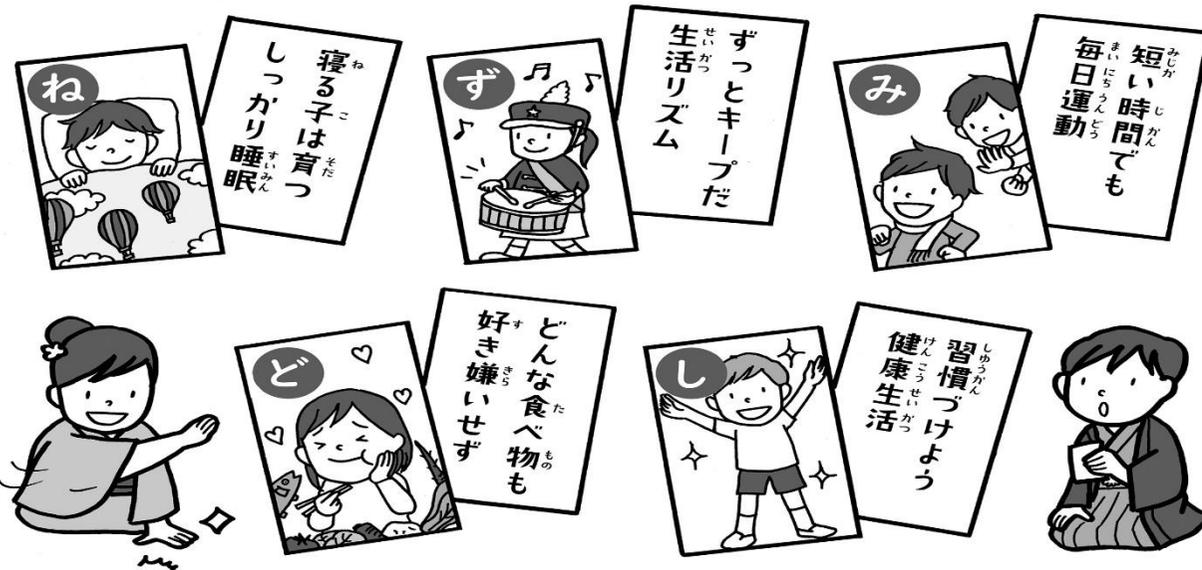
## \*\*\* 1月の発育測定のお知らせ \*\*\*

- 8日(水) 2年・6年
- 9日(木) 1年・みずき学級
- 10日(金) 3年・4年
- 14日(火) 5年
- 15日(水) 欠席者

※体操服でおこないます。女子は頭のとっぺんにゴムやピンがくる髪型をさけてください。

☆実施後、結果をお知らせします。おうちの方と一緒に確認してください。

## 新年 健康生活スタート



## ウイルスはどこから? ~かぜ・インフルエンザ~

かぜやインフルエンザのウイルスはどこから体の中に入ってくるのでしょうか。

- 空気中にあるウイルスを直接吸いこむ。
  - せきやくしゃみにふくまれたウイルスを直接吸いこむ。または、ドアノブやスイッチなどに着いたウイルスをさわった手から口や鼻に入ってくる。
- それでは、どのようにウイルスをふせげばよいのでしょうか。

### ウイルスをシャットアウト!

### その1:手洗い

わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを!

### ウイルスをシャットアウト!

### その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛びちる鼻水やだ液)をブロックできます。

## 保護者の方へ ~インフルエンザにかかったら~

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります(学校保健安全法および同施行規則による)。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

- いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- 食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給



また、意味のわからない言動やろれつが回らなくなることがあり、発熱後の48時間はとくに注意深く見守る必要があります。その他、息苦しい、けいれん、意識がおかしいなどの症状がみられる場合は、すぐ医療機関にかかりましょう。