

すくすく 1月

ながれやま しりつ や ぎ きなしやうがっこう
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

へいせい 29 ねん 1 がつ
平成29年1月

今月の保健目標

かんき こころ
換気を心がけよう
かぜの予防に努めよう



今月の保健行事

18日(水) 臨時歯科健診(5.6年生一部)
*経過観察として行います
*歯ブラシを忘れないでね!



かぜとインフルエンザのちがい

通常「かぜ」と区別がつかない「インフルエンザ」はひどい時には地域的、世界的に大流行する恐ろしい病気です。子どもやお年寄りには体力が無いので、特に注意が必要です。もし、インフルエンザにかかったおそれがある時は、自宅で様子を見るのではなく、早めにかかりつけのお医者さんに診てもらい、休養することが大切です。「これくらいなら大丈夫!」と、無理をしないで。



	インフルエンザ	通常のかぜ
原因ウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルス コロナウイルス など
発症時期	冬季に流行	1年中
感染力	強い	弱い
発症	急激	ゆっくり
発熱	高熱 (38度以上)	微熱 (37~38度くらい)
熱以外の主な症状	咳・喉痛み・鼻水・食欲不振 全身倦怠感・関節痛・筋肉痛 頭痛 など	くしゃみ・喉痛み・鼻水・ 鼻づまり など



かぜやインフルエンザの予防



その1 手洗い

なんといっても手洗いが一番! 空気中のウイルスは口に直接入るよりも、手や指を介して感染することが多いと言われています。薬用石けんをつけて、ていねいに手を洗いましょう。食事の前、トイレの後、外出後は必ず手を洗いましょう。



その2 うがい

ある研究で、うがいをした人としなかった人と比べてみたら、約40%もかぜにかかる率が低かったそうです。また、お茶に入っている「カテキン」という成分は殺菌作用があるため、お茶でのうがいはかぜの予防に効果的と言われています。インフルエンザの活動を止める効果もあるそうですよ。



その3 マスクの着用...感染拡大防止のために

ウイルスの粒子はとても小さいため、通常マスクでは通過してしまいます。ただし、咳やくしゃみをした時に飛び散るウイルスを含んだ唾液等は通さないため、周りの人への感染拡大をおさえる効果があります。マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスは2~3メートル飛ぶと言われています。少しでも咳やくしゃみが出る場合は、マスクの着用をしましょう。周りの人へうつさないよう、「咳エチケット」を心がけましょう。

★加湿効果★ マスクの効果で忘れてはならないのは、「加湿効果」です。冬の乾燥した空気で鼻や喉の粘膜が傷ついていると、ウイルスが侵入しやすくなります。マスクを着用するだけで、鼻や喉の粘膜が潤い、抵抗力が高まりますよ。



おうちの方へ

今年もよろしくお祈りします



＜おうちの方へ＞

インフルエンザは「出席停止」の感染症です。かかった場合はとなり、医師から許可が出るまでは登校できません(出席停止の期間は欠席扱いにはなりません)。

家庭の判断で登校すること無く、必ず医師の指示に従い、必要とされた期間は家庭での療養をお願いします。

出席停止の期間は裏面を参照してください。

- インフルエンザが流行る季節となりました。1月も中旬を過ぎると寒さも厳しくなり、体調をくずしやすくなるため、欠席や早退をする児童が多くなることが予想されます。状況によっては、個々や学級などで早退の措置をとることもありますので、保護者の方の連絡先(勤務先・携帯電話の番号など)が変わっている場合は、必ず学校にお知らせください。また、ふだんと違った外出をする場合は、行き先をお子さまに知らせておいていただくよう、ご協力ください。
- 欠席をする時は、連日の欠席になる場合でも、必ず学校に「欠席」の連絡をお願いします。その際に、お子様の健康状態を詳しくお知らせください。「風邪です」「体調不良です」ではなく、「熱が38度あります」「下痢をしています」など、詳しく)
- 以前、ほけんだよりでお願いしました「使い古しのタオル」につきまして、たくさんのご寄付をいただき、ありがとうございました。有効に使わせていただきたいと思います。まだ不足しておりますので、ご家庭で余っているものがありましたら、ぜひお譲りください。

