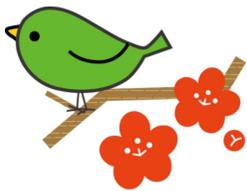


すくすく 2月

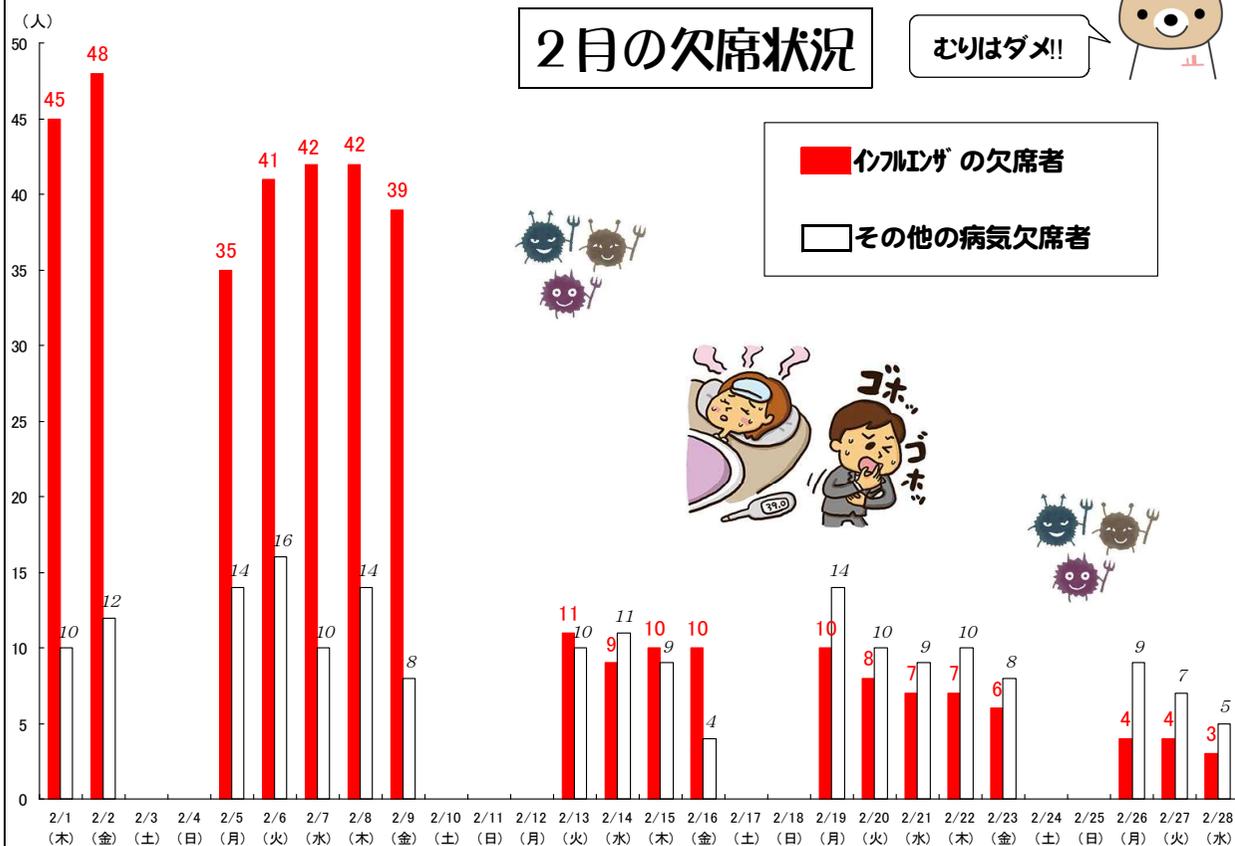


ながれやましりつやぎきたしやうがつかう
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

へいせい 30 ねん がつ
平成30年2月

1月から2月にかけて、インフルエンザが蔓延し、まだ終息していません。今季のインフルエンザはいつもと違い「B型」が大流行。八木北小でも、多くの方が「B型」にかかり、学級閉鎖のクラスも多く出てしまいました。先週末から、ようやくおさまりつつありますが、世間では「A型」にかかる人が増え始め、八木北小でもパラパラと「A型」にかかる人が始まっています。まだまだ、インフルエンザの流行は続きそうです、手洗い、うがい、水分補給、換気など、できる予防をしっかりと行い、それでもかかってしまった時は、無理をせずに休養するようにしましょう。

まだまだ油断できません! インフルエンザに注意!!



2月の欠席状況

むりはダメ!!

■ インフルの欠席者
□ その他の病欠者



インフルエンザにかかった人
1月 108人 2月 85人

2月の学級閉鎖(6学級)
2年2組・3年2組・4年1組・4年2組・4年3組・5年2組

インフルエンザに効果あり!? 「水分補給」と「歯みがき」の効果

インフルエンザ予防には、「こまめな水分補給」が効果があります。インフルエンザウイルスは喉に吸着して感染するので、その前に洗い流してしまうのが大事。もしもウイルスを吸い込んでしまっても、うがいで外に出すか、飲み込んで胃酸でやっつけてしまえば、いいというわけです。ただし、ウイルスが喉についてから時間がたってしまっただけでは遅いので、こまめに水分補給をするのがポイントです。夏だけではなく、1年中、こまめな水分補給を心がけましょう。



毎日、水分を持ってきてね



そして、もうひとつ、効果があるのが「歯みがき」です。口の中にはたくさんの細菌がいますが、その細菌がインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素(プロテアーゼやノイラミニダーゼ)を出すため、口の中が不潔だと、インフルエンザに感染しやすくなります。つまり、歯みがきをして口の中をいつでも清潔な状態にしておくことが大事になります。むし歯予防だけでなく、インフルエンザ予防にもなる「歯みがき」。朝起きてすぐ、食後、寝る前に、しっかりと歯みがきをしましょう。



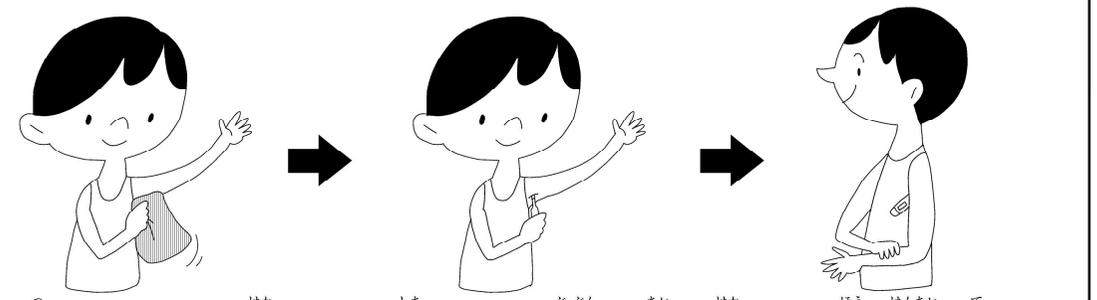
給食の後も歯みがきをしよう

正しい体温の測り方をおぼえよう

自分の平熱を知ろう

健康などときの自分の体温(平熱)を知っておきましょう。平熱がわからないと、発熱の判断ができません。平熱は人によって違うので、体調がいい時に、自分の平熱が何度なのか調べてみましょう。

正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。
わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先端をななめ上からおし上げるように当てます。
測っている方と反対の手ですてを軽くおさえて、わきをとり、体温計の音が鳴るまで待ちます。

- ◎ 1度だけでなく、2度以上測りましょう。うまく脇の下にはさまっていないことがあります。
- ◎ 短い時間で測れる体温計は、「予測体温計」です。一度上がってから、下がっていくので、音が鳴る前に出すと、数値が高く出てしまう場合があります。必ず、音が鳴り終わってから出しましょう。
- ◎ 電池交換式の体温計の場合は、いざという時に電池切れで使えない・なんてことがないように、予備の電池を用意しておきましょう。

