

# ほけんだより

平成26年12月4日  
練馬区立練馬第三小学校  
保健室 No.8

今年も残すところ、あと数週間。この1年、あなたの心と体は元気だったでしょうか？ 元気だった人も、残念ながら調子を崩してしまった人も、「病気になるた／＼ケガをしたわけ」「元気でいられたわけ」を考えてみましょう。『振り返り』することで、次の1年をもっと健康に過ごすためのヒントを、ぜひ見つけてください。

12月の保健目標  
手洗いやうがいをしっかりしよう



かぜなんてひかないぞ！

## かぜ予防のポイント

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）…。  
予防で大切なのは、ウイルスを体の中に入れないようにすることです。そこでポイントになるのが「手洗い」や「うがい」。  
ウイルスがついた手で口や鼻などをさわると、ウイルスに感染する可能性が高くなります。  
休み時間の後や給食の前、お家に帰ったときも忘れずに！  
ウイルスをしっかり洗い流しましょう。

手洗い



- セッケンをきちんと泡立てて！  
手をぬらしただけで「洗ったよ」ということがないようにしましょう。
- 指の間や手首も忘れずに！
- 洗い終わったら、清潔なハンカチで手をふきましょう。✕

うがい



- 上をむいて「あー」などと声を出しながらガラガラうがいをしましょう。
- お家では、お茶などでうがいをするのも効果的。

## ランドセルにマスクの用意をお願いします

マスクには、咳やくしゃみによりウイルスが周りに飛び散るのを防ぐのはもちろん、自分の喉の乾燥を防ぎ、喉の繊毛の働きをよくすることで、ウイルスを侵入しづらくさせる、などのメリットがあります。

かぜ・インフルエンザの流行期になりますので、いつでも使えるように、お子さんのランドセルに「子供用のマスク」を入れておくようにお願いします。



# かぜとインフルエンザのちがいは？

	かぜ	インフルエンザ
症状が出始める場所	局所(鼻・のど)	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
体調の変化	<p>せき・くしゃみ 鼻水・鼻づまり のどの痛み 吐き気・腹痛</p>	<p>かぜの症状 十足腰や関節に痛み 強い寒気</p>

東京都は、11月27日に都内でインフルエンザの流行が始まったと発表しました。インフルエンザは例年12月～3月にかけて流行しますが、11月から流行が始まるのは平成19年以来、7年ぶりだということです。

練三小の近隣の学校でも、インフルエンザで学級閉鎖をした学校が出てきています。

学芸会が終わり、今週から12月に入りましたが、頭痛や体調不良を訴えて保健室に来室するお子さんが増加しています。

お子さんの朝の健康観察を、よろしくお願いします。

## なぜ毎年インフルエンザが流行するの？

インフルエンザウイルスのA型やB型は、毎年少しずつ表面の構造や遺伝子を変えています。そのため、多くの人々がインフルエンザに感染して抗体ができて、翌年、インフルエンザウイルスが少し変化すると、抗体がきかずに、流行してしまいます。

## カイロによるやけどに注意！

さむい季節に  
かつやくする使  
い捨てカイロ。

あたたかくて心地よい温度なので油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどをすることがあります(これを「低温やけど」といいます)。使い捨てカイロを使うときは、次のことに注意するようにしましょう。

- ・カイロを直接、肌にあてない
- ・同じ場所に長時間、あて続けない
- ・寝るときには使わない
- ・熱いと感じたら、すぐにカイロをはずす

## 自然乾燥は手あれの原因に

あかぎれ  
さかさめ

水漏はしっかりふく

ハンドクリームなどで保湿する