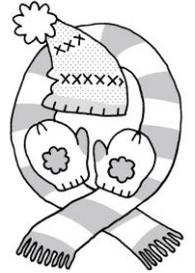




平成26年12月22日
練馬区立南が丘小学校
保健室

日に日に寒くなってきました。かぜをひいている人が増えています。また、本校でもインフルエンザの人が増えてきました。近隣の小学校や中学校等では学級閉鎖をしているところもあります。

かぜやインフルエンザの予防には、こまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めることが必要です。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。



* 12月の保健目標 *

冬を健康に過ごそう



正しい手洗い・うがいで病気予防



私達の周りには目に見えない菌やウイルスがたくさんいます。そのため、気付かないうちに手などに付いていて、体の中に入ってしまう。菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐためにも、正しい手洗い・うがいを心がけましょう。

☆手洗い☆ 30秒以上流水で行いましょう！

手について侵入しようとするウイルスを洗い流して、撃退しましょう！流行がひろがるのも防ぎます。

いつ ●食べる前 ●トイレの後 ●外出の後 ●せきやくしゃみの後 ●鼻をかんだ後

方法 ①手をぬらし、石けんをつけます。

②両方の手のひらをこすり合わせて、よく泡立てます。

③手の甲、指先、爪の周り、指の間、親指、手首の順に洗い流します。



※きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも忘れないようにしましょう。

効果 ●手に付いたウイルスを洗い流して、少なくする。

☆うがい☆ がらがらうがいとぶくぶくうがいを両方しましょう！

のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥を防いで、ウイルスが侵入しにくくします。

いつ ●空気が乾燥しているとき ●かぜが流行しているとき ●外出の後 ●人の多いところに行った後

方法 ①水をふくんで、ぶくぶくうがいをします。

②上を向いて、のどの奥まで届くようにならうがいをします。(15秒程度)

③もう一回、がらがらうがいをします。

効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。

●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。



インフルエンザに注意！！



インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分くらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど身体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。インフルエンザは出席停止となり、登校できません。インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。（冬休み中は休み明けに連絡してください）

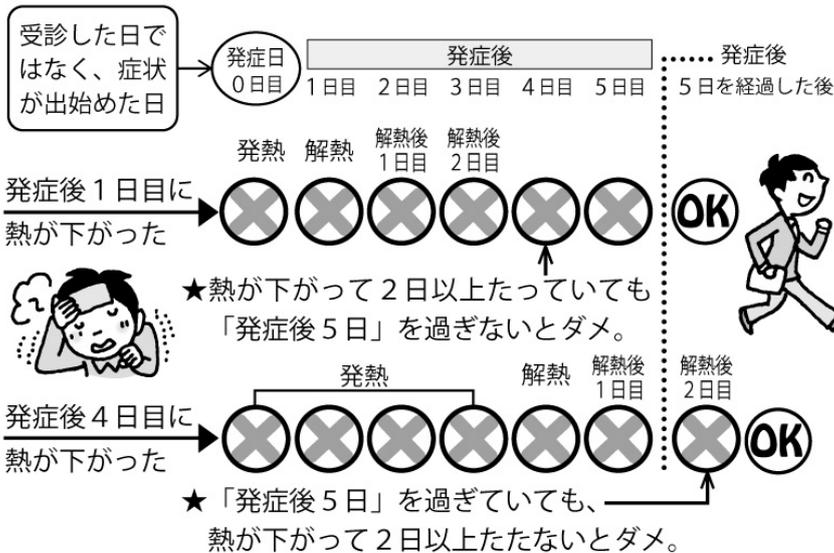


インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令で次のように定められています。

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

●実際の例で考えてみると・・・●



インフルエンザ予防には・・・

☆睡眠☆

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。



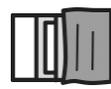
☆食事☆

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。



☆換気☆

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。



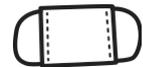
☆うがい・手洗い☆

のどの奥まで水が届くようによくうがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。



☆マスク☆

周りに飛んでいるウイルスを吸い込みにくくします。



ふゆ やす 冬休みも けん こう 健康にすごす ために

