



平成28年1月27日
練馬区立南が丘小学校
保健室

寒い日が続いています。この時期は空気が乾燥するため、インフルエンザやかぜにかかりやすくなります。練馬区内では学級閉鎖をした学校もあります。本校はインフルエンザ0人です。引き続き、予防をしていきましょう。

生活リズムが崩れていると、抵抗力が下がってしまい、病気になりやすいです。規則正しい生活や手洗い・うがいを心がけていきましょう。



* 1月の保健目標 *

かぜを予防しよう

かぜのうつり方～予防のために必要なこと～

① かぜをひいている人から



かぜをひいている人の咳やくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。
鼻や口からウイルスが入ります。

〈予防には…〉

マスクを付けることで、ウイルスが入るのを防ぐことができます。
手洗い・うがいもしっかりとしましょう。

② ウイルスがついたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触ることで、そこからウイルスが入って、うつります。

〈予防には…〉

手洗いをしっかりすることで、手に付いたウイルスを落とすことができます。
また、うがいをするすることで、口からウイルスが入るのを防ぐこともできます。

③ 免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなってしまいます。

〈予防には…〉

しっかり睡眠をとることで、疲れをとりましょう。
また、栄養バランスのよい食事をするすることで、免疫力を高めることができます。

保健指導を実施しました

身体計測時に、全学年の児童に保健指導を実施しました。今回は、「インフルエンザやかぜの予防」についての話です。

最初にインフルエンザのウイルスについて話をした後、免疫細胞が体を守っている話をしました。

〈免疫細胞の仲間〉 ※3～6年生には、T細胞についても話しました。

☆好中球・マクロファージ☆
ウイルスを食べる。



24時間、血管
の中をパトロー
ルして、見つけ
たウイルスを攻
撃する。



☆B細胞☆
ウイルスを調べ
て、武器（抗体）
をつくり、攻撃
する。
ウイルスの情報
を記憶する。（免疫）



最後に、「うまくきたえて（㊟がい・㊟すく・㊟うき（かんき）・㊟そく正しい生活・㊟いりよく・㊟いよう・㊟あらい）」をキーワードに予防の方法を伝えました。

1・2年生の指導では・・・



かぜ予防戦隊！
フセゲンジャー
が登場しました。

学んだことを活かして、毎日元気に過ごせるようにしましょう！

守ろう！咳エチケット

咳やくしゃみが出ているときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけ、他の人にうつさないようにしてください。

☆マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用する。使用後のマスクは放置しないで、ゴミ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が当たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



☆口と鼻を覆う

周囲にかからないように顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻を覆う。

☆すぐに捨てる

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。

☆周囲の人からなるべく離れる

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。

☆こまめに手洗い

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなどの周囲の物にウイルスを付着させないために、こまめな手洗いを心がけましょう。

