

# 保健だより

平成28年2月号 練馬区立旭丘小学校

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

**インフルエンザが流行しています。** 近隣の学校では、学級閉鎖が出ています。

睡眠・栄養・うがい・手洗い、外出時は人混みを避ける、マスクをする等予防をしましょう。少しでも体調が悪い時は早めに休む・病院に受診する等してください。

今月は持久走記録会が13日(土)に予定されています。体調を整えて元気に参加できるように**毎朝の健康観察や予防をよろしく**お願いいたします。



朝の健康観察をしています。

睡眠(10時まで寝る)、朝食、体調を毎日調べています。ほとんどの人が朝食を取っていますが睡眠はとれていない人がまだ多いです。かぜ予防だけでなく、毎日の生活リズムが整っていると元気に過ごせます。お子さんの睡眠時間をぜひ気にしてください。

**●脳や体を休める**  
一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

**すいみん**

**●病気と戦う力を強くする**  
眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。

♪♪ぐっすり眠るために♪♪  
★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。  
★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

**●脳や体のエネルギーのもと**  
ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

**食事**

**●朝ごはんは「スイッチ」**  
朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。

♪♪バランスのよい食事のために♪♪  
★1日3回の食事をきちんととること。  
★いろいろなものを食べること。

## からだも心も鬼は外!!

みんなのからだに悪さをする「鬼」ウイルスたちを追い払うには、夜更かししない、バランスよく食べる、疲れをためない。みんなの心の中に潜んでいる「鬼」を追い出すには、友達を大切にする、仲間はずれにしたり、いじわるをしたりしない。

からだの鬼も心の鬼も追い払って、みんな元気に仲良くできるといいですね。

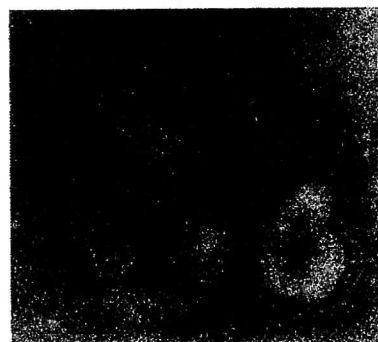


# インフルエンザについて

## 1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。

インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに受診しましょう。



インフルエンザウイルス  
(電子顕微鏡写真)

## 2 主な感染経路

患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

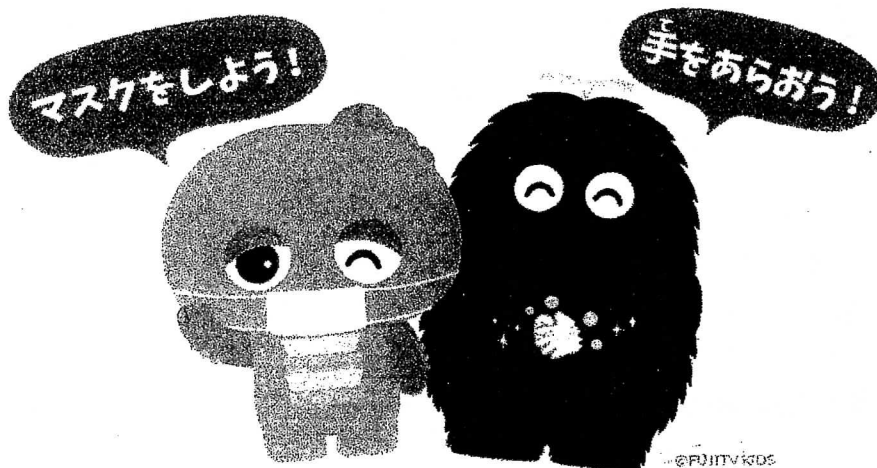
## 3 予防対策のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の適度な加湿（概ね湿度40%以上）と換気を行いましょ。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょ。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょ。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおいましょ。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょ。

インフルエンザを<sup>よぼう</sup>予防しよう!



※ 最新の情報については、東京都感染症情報センターのウェブサイトもご覧ください。

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/flu/>