

ほけんだより

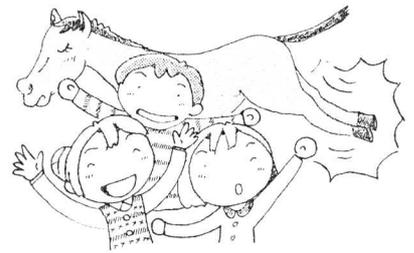
うら面もあります

児童教

平成26年1月10日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

2学期後半が始まりました。冬休み気分から、早く学校のある生活リズムにもどしましょう。

インフルエンザの気になる季節です。規則正しい生活リズムと「手洗い・うがい・せきエチケット」で、かぜに負けないようがんばりましょう。



もくひょう 1月のほけん目標

きょうしつ かんき 教室の換気に気をつけよう

～ はやめの対応でインフルエンザ予防 ～

☆ウイルスはどうやってうつるのか？

インフルエンザにかかっている人が、咳やくしゃみ、会話をすると、唾液・鼻水が飛んで、インフルエンザウイルスがだされます。

体からでたウイルスは、主に3つの経路で体内にはいります。



●3つの感染経路

①飛沫感染 (ひまつかんせん)

せきやくしゃみなどによって、体の外に出されたウイルスを直接吸い込むことによる感染。

②接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスが付いているものをさわった手で、目・鼻・口などにふれることによる感染。

③空気感染 (くうきかんせん)

ウイルスをふくむ細かい粒子が、空気中をただよい、この粒子を吸い込むことによる感染。

☆ウイルスをふせぐポイント

- こまめにうがい、手洗いをする
- 人ごみの中へ外出しない
- 外出時はマスクをつける
- 十分な休養、睡眠をとる
- バランスのよい食事をとる
- 部屋の換気を心がける。
- 部屋の湿度を50%～60%に保つ

保護者の皆様

インフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。登校届をお渡ししますので、保護者の方が記入して、登校する時に持たせてください。

(登校届は、ホームページにも載せてあります。)

また、昨年度より、インフルエンザによる出席停止期間の基準が変更されました。

「解熱後2日 (幼児は3日)」に加えて「発症後5日が経過していること」も条件になりましたので、ご注意ください。

1
て あら
手洗い



手は、いろいろなところ
にふれるので、気づか
ないうちに、ウイルスが
いっぱいついていきます。
せっけんつがを使って、こま
めに手てを洗あらいましょう。

2
うがい



かぜのウイルスは、空
気くうといっしょに、のどか
ら侵入しんにゆうしてきます。体の
奥おくに入り込む前に、洗あら
いなが流ながしてしまいましょう。

3
マスク



せき・くしゃみてが出る
人は、マスクをして、ま
わりにウイルスが飛び散
るのを防ふせぎましょう。

4
ポケット



必要ひつようなとき、ハンカチ
やティッシュとがすぐ取り
出せるように、ポケット
のある服ふくを選びえらびましょう。

かぜよぼう
KZY
10

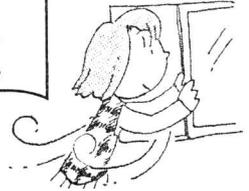


7
うん どう
運動



からだうごを動かあそして遊ぶこと
で、かぜたたかと戦からだう体はたらの働き
や体力たいりよくが高たかまります。

8
かん き
換気



きょうしつくうの空い気きを入いれかえ
るときは、窓まどとろうか側がわ
の2カ所しよを開あけ、空くう気き
の通とおり道みちをつくりましょう。

5
た
食べる



ふだんから、いろいろ
なものをバたランスよく食
べること。かぜよぼう予防よぼうには、
たんぱく質しつ、ビたミンA、
ビたミンCこうが効か果てき的です。

9
あたた
温まる



からだあたたが温あたたまると、体からだ全ぜん体たい
の働はたらきが活かつ発ぱつになっ
て、病びよう気きとたたかちからう力ちからがしっ
かり働はたらくことができます。

6
すいみん



からだつかの疲つかれをとり、かぜ
と戦たたかう体たいりよく力ちからをつけるには、
夜よる、しっかねむり眠ねむることが
大切たいせつです。

10
たの
楽しみ



たの
しい！ という気持きもち
ちは、病びよう気きとたたかちからう体ちから
の働はたらきりよく（めんえき力ちから）を
高たかめるといわれています。