



ほけんだより



は 晴れて空気の乾いた日が続いています。練馬小にも、インフルエンザの流行が見られてきました。現在は、インフルエンザA型が出ています。初期の症状として、のどの痛みを訴える子が多いようです。朝、健康観察をしていただき、体調の悪いときは無理な登校は避け、医師の指示に従ってください。学校は集団生活を送る場のため、感染拡大予防にご協力ください。

欠席連絡の際は、体温や症状をお知らせください。また、クラス全員にマスクをするように指導することもありますので、マスクを持たせてください。

毎朝

今日も元気？



自分でチェックしよう！



インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

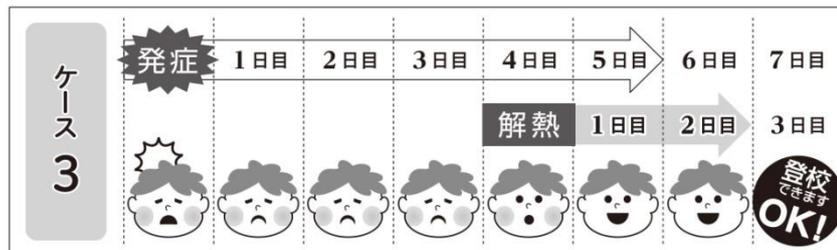
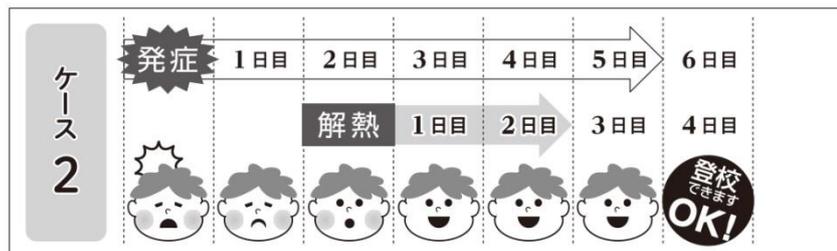
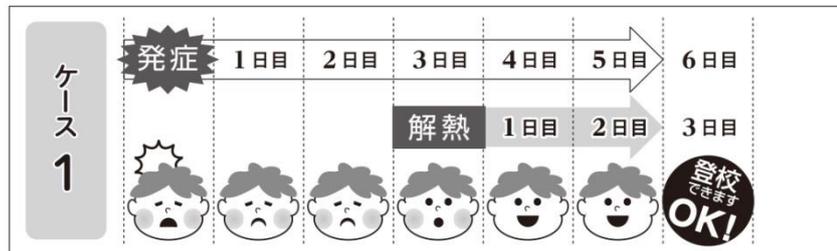


発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

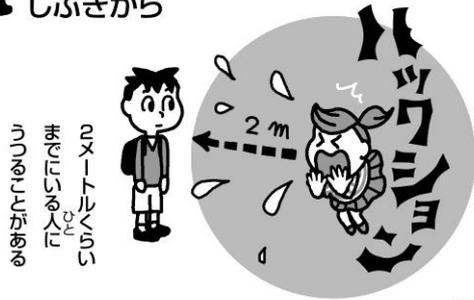
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



インフルエンザ A 型、B 型どちらかもお知らせください。

かぜ・インフルエンザはどうやってうつる？

1 せき・くしゃみをしている人のしぶきから

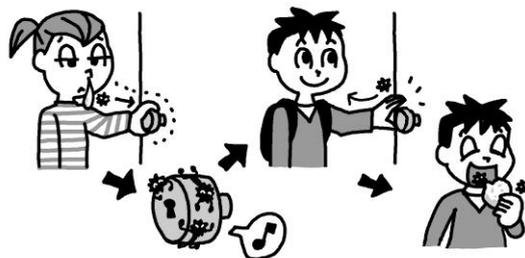


よぼうほう
予防法

せき・くしゃみが出る人はマスクをつけよう



2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



よぼうほう
予防法

てあら
手洗いはかならずしよう (食事のまえ、トイレのあとなど)



免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	<p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。</p>	<p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。</p>

ここが知りたい!! PM2.5

Q 「PM」って、何の略？

A Particular Matter (直訳：個々の微粒子からなる物質)の略。環境基準では、「微小粒子状物質」と呼ばれています。

Q 「2.5」は、何の数字？

A 空气中にたどよう物質の粒の大きさを表し、PM2.5は、2.5μm以下のものをいいます (1μm=0.001mm)。

Q どんなものに含まれる？

A 燃料や火薬を燃やしたときに燃やしたススや煙に含まれます。たとえば、工場のばい煙や自動車の排気ガスなどです。そのほか、火山や森林火災など、自然界から出る場合もあります。

たばこのけむりにも含まれています。

練馬区近辺で環境基準値を超える日は出ていませんが、他区で高い値になる日があります。

喘息や呼吸器が敏感に感じる体質の場合は、値を確認してその日の活動を考えましょう。

喘息や呼吸器が敏感に感じる体質の場合は、値を確認してその日の活動を考えましょう。

喘息や呼吸器が敏感に感じる体質の場合は、値を確認してその日の活動を考えましょう。