

ほけんだより

平成27年1月13日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No.9

あたら
新しい年が始まりました。平成27年はひ
つじ年ですが、「えと」の動物達にはそれ
れ意味が込められているというお話を知って
いますか？いつも群れで過ごすひとつじは
「家族の安泰（無事）」「いつまでも平和に暮
らす」というものだそうです。

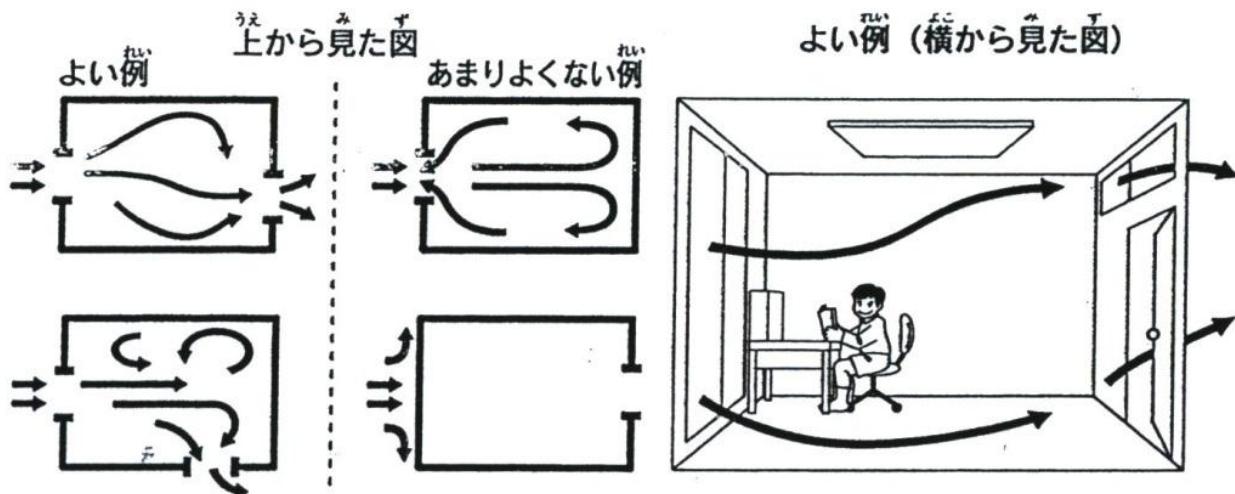
みなさんもお家の人も、病気やケガなどを
せずに健康でおだやかに生活できる、そんな
1年になるよう願っています。

1月の保健目標
部屋の空気を入れ換えよう



空気の流れを考えて換気をしよう！

カゼ・インフルエンザのウイルスを部屋の中から追い出そう



むかいあわせのまどや
ドアが開いていると空
気がよく流れます。

片側だけしか窓が開いていないとなかなか空
気が入れかわりません。

上下左右の対角に空気の出入り口をあ
けるのがポイントです。

1月7日、都内のインフルエンザ患者数の増加を受け流行警報が発令されました。この時期での警報発令は、新型インフルエンザが流行した平成21年を除き、平成11年に感染症法に基づく調査開始以来、最も早い流行となっているとのことです。

練三小でも12月に引き続き、冬休み明け初日（1月8日）からインフルエンザでお休みする人が出ています。うがい・手洗い・マスク等の予防対策をしっかりしましょう。

なお、「人にうつさない」ためにも、発熱しているときや、具合の悪いときは、無理をせず登校を控えてくださるようお願いします。

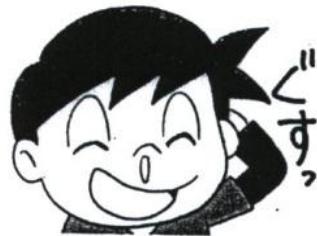
インフルエンザと 診断された時は？

★出席停止期間は？
「発症した後5日、かつ解熱した後2日を経過するまで」
(発症日を0日目とします)
です。

登校の際には、「登校届」が必要です。担任までご連絡をお願いします。(練三小HPからダウンロードも可能です。)

風邪をひかないためには

予防 × 免疫力



元気なんだけどちょっとした油断で風邪をひいてしまう

免疫力高い

- ・たっぷり睡眠
- ・バランスよく食べる
- ・スポーツや趣味でストレスはためない
- ・よく笑う
- ・きそく正しい生活



風邪をひきにくい
ひいても早く治る

ウイルス活発

- ・部屋は寒い
- ・部屋は乾燥している
- ・閉めきった部屋
- ・人ごみによく行く



ウイルス弱い

- ・室温は18~20°C
- ・湿度は50~60%
- ・換気は1~2時間に1回



風邪をよくひく
なかなか治らない

- ・寝不足気味
- ・生活リズムが乱れている
- ・食べ物の好き嫌いが多い
- ・ストレスを感じる
- ・最近笑わない

免疫力弱い

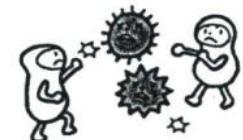


予防には気をつけてるのに
風邪をひく

かぜをひいたら



体温をいつもより高くして、ウイルスの活動を鈍らせ、免疫の働きを活性化するためです。



うがいや手洗いには効果があるの?



寒～い季節

事故やケガを予防するために

ポケットから手を出して
手袋をしよう



足元の雪や氷に注意しよう