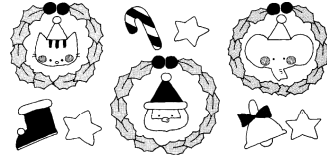


ほけんだより

平成29年12月5日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 8

12月になりました。「寒いな〜。」と部屋の中にいるより、外で体を動かしましょう！ 今月の練三小は「なわとび月間」です。ぽかぽかと体が温まると、かぜに対抗する体の力も強くなります。外からもどったら、せっけんを使った手洗いうがいを忘れずにして、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

12月の保健目標
手洗いうがいをしっかりしよう



マスクの効果

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ飛まつ（しぶき）が入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。また、かぜやインフルエンザにかかってせきが出る時には、ほかの人へのうつしてしまうのも防ぎます。

- ①飛まつ（しぶき）から守る
不織布マスクの中央は、細かいあみ目ようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。
- ②のどを乾燥から守る
はいた息がマスクの中で水分となり、のどを乾燥から守ります。

ランドセルに全員1枚マスクを入れておいてください！

手洗い3つのやくそく

- ① **せっけんで！**
水だけではよごれはおちように見えても、ばい菌はほとんど手についたまま。せっけんをよくあわ立て、すみずみまでこすります。
- ② **水を流して！**
ためた水を使うと、「あらいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、せっけんのあわを残さないようにあらいます。
- ③ **よくふいて！**
ぬれたままにしておくと、またばい菌がつきやすくなってしまいます。きれいなタオルやハンカチですぐに水気をふきとりましょう。

水痘（水ぼうそう）に引き続きご注意を！

11月のほけんだよりでお知らせした水痘（水ぼうそう）ですが、その後も感染が継続しています。潜伏期間が2週間程度と長いため、注意が必要です。空気感染・飛沫感染ですが、水疱や膿からは接触感染もします。お子さんの体に発疹がみられるときは、早めに受診してくださいようお願いします。（熱はでないこともあります。）

インフルエンザについて

練三小では今のところ、インフルエンザによる欠席連絡はありません（12月4日現在）。ただ、練馬区内近隣の小学校では、11月下旬からインフルエンザによる学級閉鎖が出てきています。うがい・手洗いをしっかりして、予防を心がけましょう。
★体調不良や発熱など、お子さんの具合が悪いときには無理をして登校せず、ご家庭で様子をみてくださいますようお願いいたします。