

ほけんだより 12月

平成24年 12月 4日
大泉第三小学校保健室

いよいよ今年ものこり少なくなってきました。
この一年、体も心も健康に過ごせましたか？
規則正しい生活で、できなかったことは、今
からでも間に合います。直しておきましょう



今月の保健目標

かぜに負けない体づくりをしよう！

かぜに負けない体をつくるには、免疫力を高めるのが一番です。免疫力とは、ウイルスや細菌など病気のもとになるものを体の外におしだす力のことで、私たちの体に自然にそなわっているはたらきなのです。そこで免疫力を高めるためのポイントを紹介します。みなさんの毎日の生活をもう一度見直してみてください。

おうちの人といっしょによんでください

一感染性胃腸炎警戒中一

11月に入り、練馬区では感染性胃腸炎での学級閉鎖が出ているようです。今年12月末にはピークを迎えるようです。大三小でも腹痛、嘔吐、下痢などの症状でお休みする人が増えてきました。感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレの後、食事の前には必ず石けんで手洗いをしましょう。引き続き、朝の健康観察をお願いします。裏面にはインフルエンザについて載せてありますのでご覧ください。



ジョギングタイムが始まりました。

運動は丈夫な体をつくるためにとても大切です。また、ストレスを解消するなどの効果もあります。楽しく運動するために次のことに気をつけましょう。

じゅんぴ運動

運動を始める前は、体を伸ばしたり、温めたりする準備運動をして、運動しやすい体に整えましょう。また、けがを防ぐためにも大切です。

せいり運動

走った後に、急に動きを止めてしまうと、筋肉に疲れが残ったり、体中に酸素や栄養を送ろうとがんばっていた心臓がびっくりしたりするので体調を崩しやすくなります。急に止まらず歩くようにしましょう。



せき エチケット



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう

適度なうんどう



ストレスをためない



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう






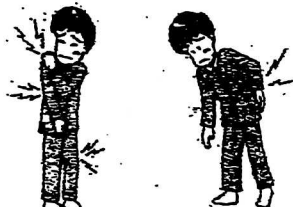


インフルエンザに気をつけよう!



インフルエンザとふつうのかぜのちがい

インフルエンザは、普通のかぜとは原因となるウイルスの種類が異なる病気です。また、肺炎などを併発し、重症化することもあるので注意が必要です。まずはインフルエンザのことをよく知っておきましょう。

	インフルエンザ	ふつうのかぜ
ウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルス コロナウイルス など
はやり方	12月から3月くらいにはやる。全国的にはやる。	1年間を通じてはやる。全国的にはやらない。
症状	はじめ 高熱、全身倦怠感、腰痛 	鼻炎症状 (くしゃみ、鼻水) 
	熱 高熱になることが多い 	高熱になることが少ない 
その他	関節痛、腰痛、強い食欲不振、全身衰弱が激しい 	頭痛、せき、のどの痛み、腹痛、下痢、嘔吐などの胃腸症状 



予防のための大切なポイント

インフルエンザは、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人にうつさないことも重要です。学校はたくさんの人が集まる場所なので、私たち一人ひとりの心がけで病気が広がるのを防ぎましょう。

- バランスのよい食事をする
- 十分な睡眠をとる
- 外から帰ったらうがいをする



のどの中についたウイルスを外に出し、また湿り気を保つことにもつながります。

- せっけんを使ってこまめに手洗いをする

たくさんのものをさわっている手にはバイキンやウイルスがたくさんつきます。手洗いをして体の中に入るのを防ぎましょう。

- こまめに部屋の掃除や換気をする



- 部屋の湿度に注意する (50~60%が目安)

エアコンを使うと部屋の湿度が下がり、のども乾燥してしまいます。ウイルスは乾燥したところを好みますので、加湿器を使ったり、ぬれタオルほしたりして湿度を保ちましょう。



- インフルエンザの予防接種を受ける



- マスクをする

- 人ごみにできるだけ行かない

- 治るまでは学校をお休みする



- 「かかったかな?」と思ったらすぐに病院で診てもらおう

*インフルエンザは出席停止になります。出席停止期間は「発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで」です。登校の際に登校届が必要となりますので、診断が出された時は学校までご連絡ください。