

ほけんたより

だいごう
第8号

ほしとしやう ほけんしつ
橋戸小 保健室
平成30年12月18日

*おうちの方といっしょに読みましょう

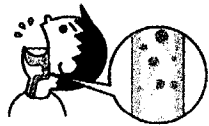
あさばん ひご 朝晩の冷え込みがきびしくなり、いよいよ冬本番が到来してきました。橋戸小の子供たちは寒さに負けず、休み時間にはげんきごうでいはいまわに走り回っています。

もうすぐ冬休みです。年末年始は出かけることも多くなるとは思います。つが、疲れているときは体力が落ちてかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。たいちやう、体調がすぐれない時は、人の多い場所にはなるべく行かず、ゆっくり休養をとりましょう。

☆かぜやインフルエンザを予防しよう!

あいさとは
合言葉は
「うまくきたえて」

うがいをする



★顔をしっかりと上にあげましょう。

マスクをつける



★マスクで完全に予防はできませんが、自分が感染していたときに人にうつさないうつさなためにも必要です。

くうきの入れ替えをしよう



★部屋の空気を外の空気と入れ替えよう。
★部屋に浮かんでいるウイルスを外に出します。

きそく正しい

生活リズム



★疲れをためてはいけません。十分な睡眠が大切です。

たいいよくを

つける



★運動をすることで、ウイルスや細菌とたたかう力を高めます。

えいようの

バランスのよい

食事をとる



★大根などの旬の野菜は栄養分がたくさん含まれているので、おすすめです。

てあらいをする



★とにかく手洗いが基本です。アルコール手指消毒液も適度に使用すると予防効果大!

★1月身体測定の予定

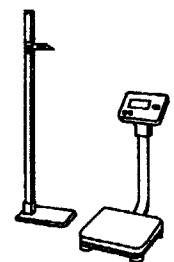
《日程》 9日(水)…1年、10日(木)…2年、11日(金)…3年
15日(火)…4年、16日(水)…5年、17日(木)…6年

《内容》 身長、体重、保健指導

《注意》 ●体育着で測定します。

●女子は、ポニーテールやおだんご等の髪型はしないようにしてください。身長が正確に測れません。

●計測結果は後日、プリントで配付します。プリントは返却しないで、おうちで保管してください。ただし、「個人資料提出袋」は担任に返却してください。



☆感染症情報（インフルエンザに注意）

12月に入ってから区内で少しずつ感染者数が増えていて、近隣の小学校でも学級閉鎖をしています。橋戸小でも今週に入り、インフルエンザにかかる人が増えてきました。本格的な予防対策が必要です。

夜に熱が出たが、朝になって下がったので登校したら、学校でまた熱が上がったというケースがよくありますので、夜に熱が出た場合は、翌朝少し様子を見るか、念のためお休みすることをおすすめします。

★インフルエンザでお休みの際は、「インフルエンザの型、体温、その他の症状」をお知らせください。

インフルエンザ

《感染経路》 飛沫感染（接触感染もあり） 《潜伏期間》 平均2日間

《感染期間》 発熱1日前から感染力はある。3日目をピークとし、7日目頃まで感染力は残る。

《症状》 悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）で始まる。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は倦怠感、腰痛、筋肉痛など。消化器症状が出現すると、嘔吐、下痢、腹痛等も見られる。脳症を発症した場合は、けいれんや意識障害が起こり、死に至ることや後遺症を残すこともある。



《出席停止期間》 発症の翌日から5日を経過し、かつ解熱の翌日から2日を経過するまで出席停止

・登校の際は、「登校届」が必要になります。医師の指示のもと、保護者の方が記入して学校へご提出ください。

・「登校届」は橋戸小ホームページからもダウンロードできます。

※冬休み中にインフルエンザにかかった場合は、1月8日（始業式）に連絡帳でご報告ください。

《その他》 発症してすぐはウイルスが少ないため、検査をすると陰性の結果が出ることが多いが、急な発熱等の症状がある場合は、できるだけ早めに（発症後24時間以内）受診することが望ましい。また、抗インフルエンザウイルス薬を発症後48時間以内に投与すると、解熱までの期間短縮が期待できる。アスピリン等の解熱剤の使用は、脳症への進展につながる可能性があるため注意する。急な発熱の時は、市販薬の使用は避けるべきだが、使用する場合は必ず薬剤師に相談する。

☆ためしてみよう！お茶うがい

水よりもお茶でうがいをしたほうが、風邪やインフルエンザ予防に効果があると言われています。

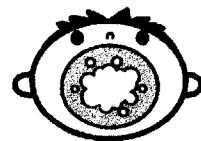
なぜ、お茶がよいの？

- ・お茶の「カテキン」という成分には殺菌する力があり、ばい菌やウイルスをやっつけてくれます。
- ・ビタミンC（緑茶に入っている成分）が、弱くなったのどの皮ふを、元通りにしてくれます。
- ・テアフラビン（紅茶に入っている成分）が、インフルエンザウイルスとたたかってくれます。

どんなお茶がよいの？

- ・のどが痛くなりやすい人は緑茶、主にのどの殺菌をしたい人は紅茶がおすすめ。とくに「アッサム」という紅茶は効果が高いそうです。
- ・ウーロン茶でもOK。カテキンが入っているお茶なら大丈夫ですが、砂糖が入っているものは虫歯になりやすいので、おすすめしません。

★お茶の残りでもいいので、ためしてみてください。熱すぎず、冷たすぎずの、ぬるい温度にして、うがいをしましょう。



《3学期にむけて…》

★膝やかかとの痛みを訴える児童が多いです。成長痛も考えられますが、靴が足に合っていないことが原因の場合もあります。3学期にむけて、上履きのサイズを確認してみてください。