

ほけんだより

平成 26 年 12 月 3 日
練馬区立八坂小学校
ほ け ん し つ



12 月にはいり、日増しに寒さがきびしくなってきますね。

先週は【**学芸会**】がありましたね。みなさんのキラキラ輝くステキな姿をみる事ができて本当に感動しました。それもすべて、一生懸命くじけず練習をつみかさねてきた成果ですね。ひとつひとつのことを、大事にしていねいにやっていくことは、地味で根気のいることだけれど、実はとても大きな実を結ぶことにつながるのではないのでしょうか。また、次の目標を見つけて、心も体も大きく成長して行ってほしいと思います。

さて、八坂小学校にも、じわじわとインフルエンザの波が押し寄せてきています。手洗い・うがい・部屋の換気・体調を整えておくこと……自分でできることをしっかりやり、予防に努めていきましょう。

【おうちの方へ】

今年は、インフルエンザの流行が少し早めのようなようです。八坂小学校でも欠席者が大幅に増えてきました。インフルエンザと診断された場合、出席停止となります。医師より登校許可が出ましたら登校となりますのでご注意ください。

出席停止期間は【**発症後 5 日、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで**】です。期間をしっかりと守っていただくようお願いいたします。(主治医の許可がおりた場合はこの限りではありません)あわせて、朝の健康観察もお願いいたします。調子が悪そうな場合は無理せずゆっくり休ませてください。

手あらい方法



石けんをあわだてる



手のひら、手のこうをあらう



つめをあらう



手くびをあらう



つめをあらう



ゆびの間もあらう



流水でよくながす

ハンカチ・ちり紙を身につけて登校しましょう！



あらいのこしやすい場所チェック

手あらいの時は、とけいやゆびわなども外す。

【かえるの歌】をゆっくり歌いおわるまであらうと、しっかりあらえるよ！ためしてみてね！



インフルエンザに注意！！

1. 手あらい・うがい

外からかえったら、ただしい手あらいのしかたで、ていねいに手をあらいましょう。うがいは、のどにはいったウィルスをおいだし、のどの湿り気をたもつのにやくだちます。

2. マスクをする

ウィルスが鼻やのどからはいらないようにマスクをしましょう。咳やくしゃみがでていなくてもマスクをして過ごしましょう。

3. せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュで口と鼻をおおいます。または、自分のうでに口をあてて、せきやくしゃみがとびちらないようにします。

4. ひとご 人混みをさける

インフルエンザが大流行している時期に人が大勢集まる場所に行くことはそれだけ感染するリスクが高まります。休日は家でゆっくり体を休めて抵抗力を高めておきましょう！

5. すいみんじかん 睡眠時間をたっぷり！

寝不足がつづく、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。学校が休みの日でも、ダラダラすごさずに早寝、早起きの規則正しい生活をおくるよう心がけてください。

ウィルスは熱によわい？

かぜをひく原因となるのは**ウィルス**です。ウィルスの大きさはとても小さく、目には見えにくいらいです。たとえば、かぜのウィルスをサッカーボールの大きさにしてみたら、人間は地球の大きさになるほどです。このウィルスは自分の力で生きていけません。人間や他の動物のからだに入り込んで仲間を増やしていきます。これを「**感染**」といいます。「かぜをひいた」というのは、かぜをおこすウィルスがからだに「**感染**」して、仲間をどんどん増やしてからだが**ウィルスと戦っている**状態をいいます。

熱はウィルスを殺そうとして出るのです。

熱が出ることでウィルスと戦い、からだは回復してきます。40℃ちかい熱がでたときなどは解熱剤を使って熱を下げることもあります。そうすることで、少しでも食事をとることができる場合があるからです。

でも、ちょっとくらい熱をむやみに下げることが病気を治すことにはならないことも覚えておきましょう。

熱がでたら やすむ

熱がでた時は、からだを応援しなくてはなりません。からだを応援するとは、**からだを温め、休む**ことです。「咳も出ている。朝、すこし熱もあった。」「子どもが学校に行きたい」というので、「薬を飲ませて登校した。」でも……学校には来たものの、寒い、だるくて元気が出ない、と言うケースはたくさんあります。熱が出たときは、ゆっくり休んで、からだはウィルスを退治するのを応援しましょう。結果的に、はやく回復することにもつながります。