

ほけんだより

平成27年1月9日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



たのしい冬休みもおわり、お正月モードだったからだや心は、学校モードに切り替わっているでしょうか？

【行く1月 逃げる2月 去る3月】とはよく言ったもので、新年度を迎える4月までの3ヶ月間は、あっという間に終わりそうです。みなさんは、学年のまとめの時期ですね。たくさん学んだことをしっかりと自分のものにするために、残り少ない日数を大切に過ごして欲しいと思います。

12月は、全国的にインフルエンザが大流行していました。八坂小でも、罹患した人が多かったです。現在のところ、ほとんどがインフルエンザA型との報告を受けています。東京都でも、例年より早い【インフルエンザ流行警報】が発令されているので、これからは特に注意が必要です。

インフルエンザにかかるのは、かかっている人のせきやくしゃみで、のどからウィルスが外へ飛び散り、それを吸い込むからです。また、ウィルスがついたところをさわったり、その手で食事をしたり、目や鼻をこすったりすることでもうつると言われています。

インフルエンザが流行している時期は、なるべく人混みを避け、手洗い、うがいをこまめに行うことがとても大切です。

「インフルエンザ」と「かせ」って、どこがちがうの？

病名	インフルエンザ	ふつうのかぜ
原因となるウィルス	インフルエンザウィルス	・アデノウィルス ・RSウィルス ・ライノウィルス など
潜伏期間	1～3日	1～6日
症状	<p>◎全身症状がつよい</p> <p>・急な発熱 (38～39℃以上)</p> <p>・悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状 ・鼻水、せき、のどの痛みなどの上気道症状</p>	<p>◎おもに上気道症状</p> <p>・発病はゆるやか ・発熱37～38℃台 ・くしゃみ、鼻水、のどの痛み(軽度) など</p>
合併症	・気管支炎 ・ぜんそく発作 ・肺炎 ・中耳炎 ・脳症 など	少ない ・中耳炎 ・副鼻腔炎 など

インフルエンザ予防接種について…

ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間～5ヶ月とされています。なるべく早く接種を済ませておくといいですね。2回接種の場合は、免疫効果を考慮すると4週間おくことが望ましいとされています。

せいかつ こんな生活がターゲットに?!

ターゲット:食事

すききらいが
たくさんある...



ターゲット:運動

さむいし、
めんどくさい...



ターゲット:すいみん

よふかして
ねぶそくぎみ...



なぜ、インフルエンザにかかりやすいかどうかは、^{からだ}体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きくかわります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、^{せいかつ えいよう}すすんで^{からだ}体をうごかし、^{すいみん}睡眠を十分とることで、^{じゅうぶん}たか^{たか}たかう力を高められるのです。

もちろん予防には、^{よぼう}手洗い・うがい、^{てあら}マスクをつける、^{へや}部屋の換気^{かんき}をすることなども大切ですよ!

マスクの正しいつけ方



マスクを大きく広げる
(あごの下まで)

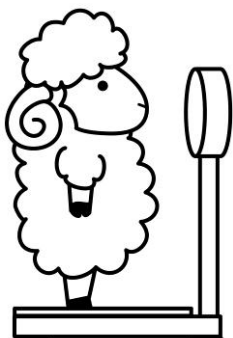


ワイヤーをしっかり鼻の
形にあわせる



耳にきちんとかける

ときどき時々、マスクが大きすぎて顔からういていたり、あごにかけていたり、鼻がでていたり...という人を見かけます。自分の顔にあったマスクを正しくつけましょう。また、つけたりはずしたりしては効果がないので、食事やうがい以外はつけておくようにしましょう。



はついくそくてい ☆発育測定があります☆

- 1月13日(火) 6年生
- 14日(水) 2年生・5年生
- 15日(木) 3年生
- 16日(金) 1年生・4年生

当日は、体育着で行います。忘れないようにしましょう。女子は、頭の上で髪の毛を結ばないように注意してください。(身長をはかるため)