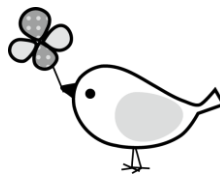


ほけんだより



平成30年1月23日
川棚町立川棚小学校 保健室
ほけんだより No. 9

☆うちのひとっしょによみましょう☆

1月の保健目標：^{ほけんもくひょう}食べ物と健康について考えよう！

新しい1年が始まりました。寒さが厳しい毎日ですが、寒さもものともしない子どもたちの姿に、いつも元気をもらっています。昼休みにはたくさん子どもたちが運動場に出て遊び、ラスト5分間でランニングタイムを行っています。一人ひとり目標を決めて、汗びっしょりになるくらいがんばって走っています。子どもは風の子だなと改めて感じられました。

～長崎県内インフルエンザ警報発令中！予防対策を！～

本校でも流行していますので、ご家庭でもしっかりと予防をお願いします。

冬休み中に、インフルエンザB型に罹った人がかなりいたようですが、先週から、インフルエンザA型の感染が1年生に広がったため、先週は3日間学級閉鎖の措置をとりました。現在はB型とA型が混在しておりどちらにも感染する可能性がありますので十分注意してください。

保護者の方へお願い

- 1 手洗い・うがいをこまめに行い、栄養と休養を十分とらせてください。
- 2 インフルエンザの症状（頭痛、咳、寒気、のどの痛み、倦怠感など）がある場合は、家庭で体温を測定してください。決して無理をさせないよう、発熱や異常がある場合は、登校を控え医療機関を受診してください。
- 3 インフルエンザを拡げないために「咳エチケット」、**予防のためにもマスクを着用**させてください。
- 4 できるだけ温かい服装を心がけさせてください。
- 5 医師からインフルエンザの診断を受けた場合は、すぐに学校へ連絡してください。出席停止の期間は次のように定められています。

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

発症後5日、解熱後2日が経過していない場合、自宅での静養をお願いいたします。



インフルエンザ罹患後の注意事項

27年度第3回学校保健委員会の指導助言の中で、校医の青木先生が「インフルエンザに罹患して治癒後、一週間は激しい運動は控えること。残っているウイルスが心筋炎を起こさせ、重篤な状態になることがある」というお話をされました。普段の体育は、激しい運動でない限り大丈夫かと思われそうですが、2月4日は「かわたな大崎ロードレース大会」を控え、本校児童も多数参加の予定です。インフルエンザに罹患した児童については、体調に十分注意して参加されますようよろしく
お願いいたします。

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。

50～60%

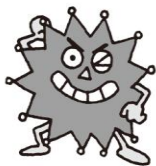


48時間以内

熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻のどから出るウイルスも少なくなります。



インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

インフルエンザに
関係のある数字です

12～3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3～5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1～2m

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1～2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空气中に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルス

6～8時間

は1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。



手洗いが最高の予防法

人は無意識に、手を鼻や口のまわりにもっていく癖があります。日常生活の中でも手を使うことは生活の中心であるため、ドアノブやさまざまな場所にウイルスがついています。その場所を触った手で自分の眼や鼻、口を触ったり食事をするなどでウイルスが体内に侵入します。そのため、手からのウイルスの侵入をふせぐ「手洗い」がとても大切になります。水だけではなく、しっかり石けんを使って時間をかけて洗うことが大切です。清潔なハンカチを持ってくるようにしてください。