

今年も残り1か月となりました。2012年を、あなたは健康に過ごすことができましたか？
これからの時期は、インフルエンザや胃腸かぜの流行が心配されます。白鳳小学校でも、11月の終わり頃から、かぜや胃腸かぜで欠席をするお子さんが増えてきました。手洗い・うがいなどかぜ予防に心がけ、この冬を元気に過ごしましょう。

12月のほけんもくひょう

へや かんき 部屋の換気をしよう

寒いこの時期ですが、まどを閉め
きったままにしないで、1時間に1回は
まどを開けて、空気の入替えをしま
しょう。

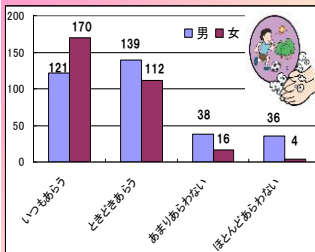


がっこう ほけん いいんかい ほうこく 学校保健委員会の報告

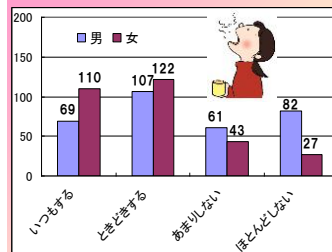
11月26日(月)、「かぜやインフルエンザを予防して、この冬を元気に過ごそう」というテーマで、全校児童が体育館に集まって学校保健委員会を開きました。

てあら ほうか す かたなど しら けっか 手洗いやうがい・放課の過ごし方等を調べた結果

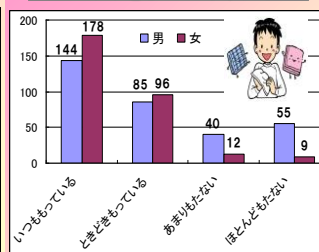
外であそんだあとや外からかえった
あとの手あらいは...



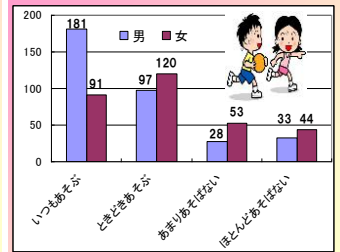
外であそんだあとや外からかえった
あとのうがいは...



学校に来るときや外出のとき、
ハンカチを持っていますか？

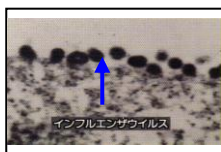


20分ほうかやひるほうかは、
外であそんでいますか？

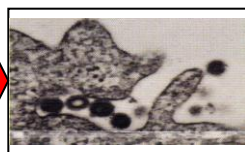


保健委員が、10月末に調べた結果を発表しました。男子よりも女子のほうが、手洗いやうがい、ハンカチを持ってきていましたが、放課に外で遊んでいるのは男子が多かったです。

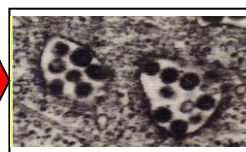
インフルエンザウイルスがふえていく様子



鼻や口から入ったインフルエンザウイルスは、細胞の表面に取り付く。



不規則な生活などで、体が弱っていると、ウイルスは細胞のまくをやぶって中へ浸入する。



細胞の中に入った1個のウイルスは、24時間後には100万個にふえる。

予防は、「手洗い」「うがい」「マスク」で、インフルエンザウイルスを体の中に入れないことです。

また、インフルエンザウイルスが体の中に入っても、ウイルスが増えないように強い体でいることも大切です。それには、

- ◎早くねて、十分な睡眠をとる。
- ◎朝ごはんも野菜をたっぷりとる。
- ◎運動で血のめぐりをよくする。

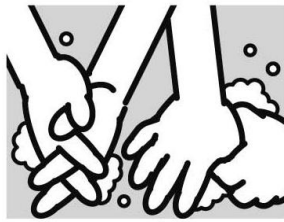
できていますか？ ていねいな「手洗い・うがい」

手洗いのしかた

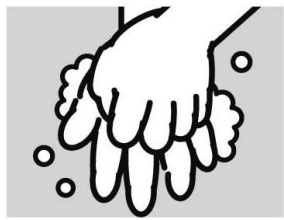
水で手をぬらし、石けんをよくあわだて、手の甲を洗いましょう。



指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、親指の付け根もこすりましよう。



手の平を、もう片方の指先でこすり洗います。しわやつめの先も意識して洗いましよう。



手首もわすれずに洗い、水でよくすすいだあと、清潔なハンカチでふきましよう。



うがいのしかた



手洗いをしたあと、コップに水、うがい薬、お茶などを入れましよう。



口の中を洗い流すために、ブクブクうがいを15秒ぐらいしてはき出ましよう。



水やうがい薬を口に入れて上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをしましよう。



ガラガラうがいは、3回ぐらいくりかえして行いましよう。

保護者の皆様へ
お願い

インフルエンザの出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間は、今までは「解熱後2日を過ぎるまで」でしたが、今年の4月から、「発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」に変更になりました。

これは、抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、今までの期間では、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから変更されたものです。

熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行の拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校では、打撲や捻挫の手当てで保冷剤を使用しています。ご家庭で不要になりました保冷剤がありましたら、保健室までお子さんを通じてお持ちくださると助かります。よろしくお願いいたします。