

げんきな子

2013.11.15

保健だより

尾張旭市立本地原小学校

11月の保健目標
「せすじをのばして
よいせいをしよう」

11月15日(金) 5時開目・体育館にて

学校保健委員会「インフルエンザに負けないぞ!」を行いました。

1月ごろになるとインフルエンザやかぜで休む人たちが増え、本地原小も毎年、多くの人たちが休み、学級閉鎖をしています。特に昨年はB型のインフルエンザがはやり、16クラスが学級閉鎖をしました。

そこで、今年はインフルエンザにかかる人を減らしたい、学級閉鎖を減らしたいと考え、保健委員から全児童へ、インフルエンザについて話すことにしました。内容を紹介します。ご家庭でも、インフルエンザやかぜ予防について、話し合っていたいただけたらと思います。

内容

その1 インフルエンザクイズ(6つ行いました。そのうちの2つを紹介します。)

クイズ1 せきをすると、ウイルスはどれくらいとぶでしょうか

- ①1メートル ②3メートル ③5メートル

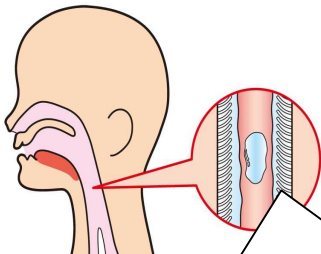
答え ②

クイズ2 予防接種の効果はどれくらいあるでしょうか

- ①約1ヶ月 ②約3カ月 ③約5カ月

答え ③

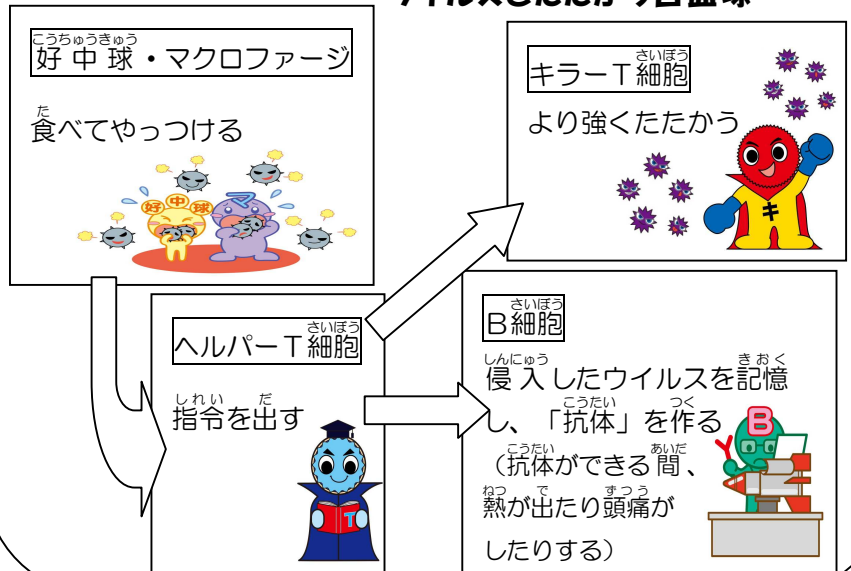
その2 すばらしい体の仕組み



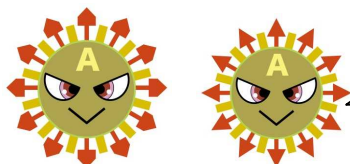
せん毛で追い出す

口や鼻から入ったホコリやウイルスなどを、体の外へ追い出す役目。粘膜が乾くと動きが悪くなるため、ウイルスなどは体に侵入しやすくなる

ウイルスとたたかう白血球



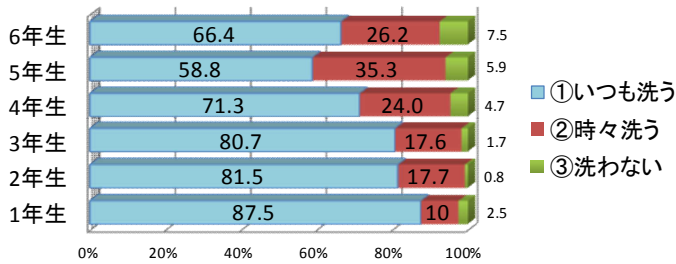
その3 インフルエンザが毎年はやる理由



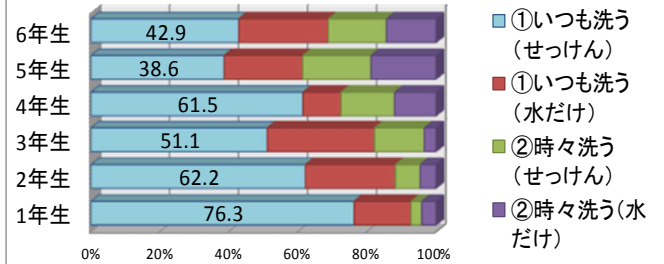
A型インフルエンザは144種類あると言われています。主に人間に感染するのは、そのうち「香港型」「ソ連型」の2種類。一度かかっても、B細胞が記憶して「抗体」を作っていますが、インフルエンザも表面にある突起の形を、毎年のように少しずつ変えて体内に侵入してきます。この突起を「スパイク」と言います。

その4 ^{てあら}手洗い・^{けっか}うがい・ハンカチについてのアンケート結果（9月）

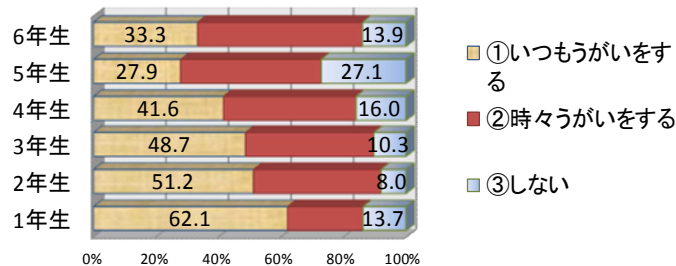
学校から帰ったら、手洗いますか？



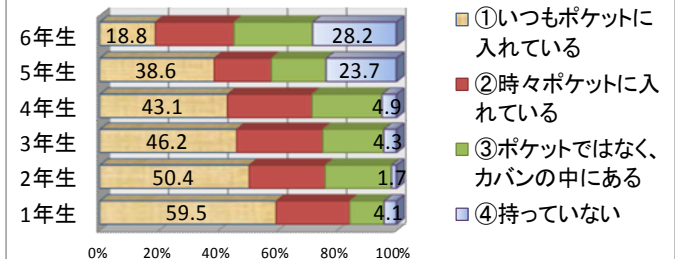
せっけん？水だけ？



学校から帰ったら、うがいをしますか？



ハンカチを持ち歩いていますか？



その5 ^{よぼう}予防について（^{てあら}手洗いや^{せいかつ}ハンカチ・^{よぼうせっしゅ}マスク・^{せいかつ}うがい・^{せいかつ}生活リズム・^{よぼうせっしゅ}予防接種など）

手洗い…手には見えないバイキンがたくさんついています。食事の前や外から帰ったらせっけんできれいに洗いましょう。私たちは手洗いをすることができますが、十分にできない国では、肺炎や下痢で多くの子どもの命を落としています。手洗いは命を守る手段です。

うがい…外から帰ったらうがいをしましょう。最初は「ぶくぶくうがい」、その後3回「ガラガラうがい」をしましょう。

ハンカチ…手を洗った後の手洗い場の床はベタベタです。高学年になるほどハンカチで手をふいている姿が少ないです。ぬれたままでは、きれいに手洗いしても、バイキンがついてしまいます。

マスク…気になる季節は、「うつらない・うつさない」ためにも、マスクをしましょう。また、家族でインフルエンザにかかった人がいればマスクをするようにしましょう。



せき
わす
れず
に
咳エチケットも

生活リズム…運動不足や生活リズムの乱れは、抵抗力を落とします。寒い季節でも体を動かすことで呼吸器や血液循環もよくなります。早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを整えることも大切です。

予防接種…もしかかっても、重症になることを防ぎます。



おうちの方へ

11月18日（月）～29日（金）の2週間を「インフルエンザにうちかて！本地っ子！」週間とし、帰宅後の手洗いとうがい、ハンカチの所持についてチェックします。カードを家庭に持ち帰ります。最終日には「おうちの人からの一言」に励ましの言葉やお子さんの取り組んでいた様子などを記入していただき、12月2日（月）に担任に提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

