



ほほえみ

平成29年1月17日
古川第四小学校
ほげんだより

NO. 14



三学期が、始まって一週間が経ちました。冬休みが終わり、学校が始まるとインフルエンザも流行のシーズンにはいります。大崎市内でも、インフルエンザが流行し始めています。第四小学校では、インフルエンザで出席停止になっているお子さんはまだ数名ですが、熱での欠席は増えています。咳が出るお子さんは、必ずマスクをするようにお願いします。

1月の保健目標

かぜの予防に努めましょう

同じ環境にいても、かぜやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは、免疫力の差といわれています。バランスのよい食事と規則正しい生活で免疫力を高くしておくことが大切です。体を冷やすことも、免疫力低下につながるそうです。適度な運動をしたり、気温に合わせた暖かい服装を心がけましょう。

もし、感染してしまっても、普段から丈夫な体をつくっておくと、症状が重くならなかったり、回復が早いといわれています。うがい・手洗いで予防はもちろんのこと、常にしっかり栄養と睡眠をとるようにしましょう。



インフルエンザと診断されたら

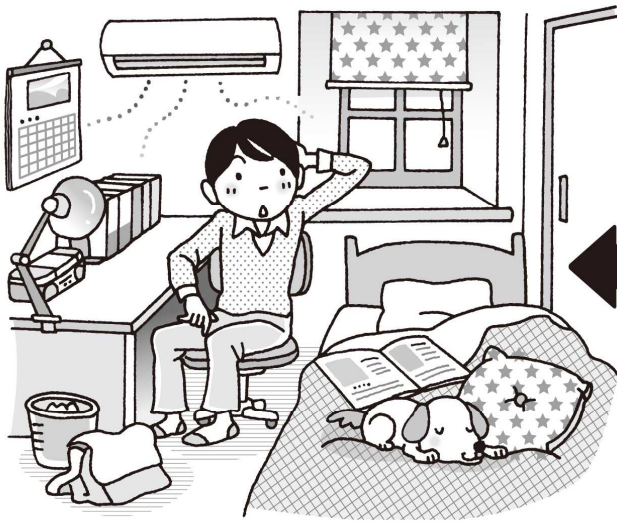


風邪の症状があるときは無理をして学校や、人が多く集まる場所に行くのはやめましょう。

インフルエンザにかかってしまったら、「発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと2日」は学校へ来ることはできません。診断された場合は、学校に連絡をお願いします。

考えてみよう

乾燥対策 この部屋にどれをプラスする？



答え



タオル

濡らして部屋に干しておきましょう。すぐに乾いてしまう場合は、大きめのタオルにしたり枚数を増やして調節を。



マスク

のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます。部屋の中でも空気が乾いているなと思ったらつけておきましょう。



コップ

冬でも水分補給はもちろん大事。飲むものとは別に、水を入れて部屋の中に置いておくと、水が蒸発して部屋の加湿にも効果あり。



水槽

水が蒸発して加湿の効果あり。熱帯魚などを飼うのも良いですが、ビー玉やガラス細工を入れると、おしゃれなインテリアにも。



ハンカチを持ちましょう

学校でのかぜ予防対策は、うがい・手洗いが基本になります。手洗いをして、ハンカチを持ってきていないお子さんが多いようです。清潔なハンカチを持ち歩きましょう。

また、うがいはこまめにするだけでかぜ予防になるようです。お茶でのうがいを希望するお子さんは、お茶を入れた水筒を持参させてください。その際は、衛生面には十分ご配慮をお願いします。