

ほほえみ

インフルエンザに注意！！

流行してきています！

平成28年1月29日

古川第四小学校

ほけんだより NO. 14

今週の月曜日に
インフルエンザの報告が
増えました！

今日（1月29日）、インフルエンザで出席停止になっているお子さんは15名（学級閉鎖の4年3組は除く）です。発熱という理由で欠席しているお子さんもいます。4年3組は学級閉鎖になりましたが、だんだんと全学年に広がってきました。

ご家庭でも予防のお声がけをお願いします。

～インフルエンザ・かぜ予防のために～

お子さんのインフルエンザ予防のために下記について今後ともお願いいたします。

① うがい・手洗い・じゅうぶんな栄養と睡眠

風邪予防の基本は、うがい・手洗いです。石鹸を使用しての手洗い、のどの奥までのうがいをしっかりしましょう。お茶うがいを希望するお子さんは、水筒にうがい用のお茶を持参させてください。

② マスクの着用

せきがでるお子さんは、必ずマスクを着用させてください。また、マスクをするのとどや鼻の粘膜が乾燥しにくくなるので、風邪予防に効果があるといわれています。流行しているクラスでは、「うつさない・うつらない」ためにマスクを着用させてください。

③ なるべく人ごみには行かない

大崎市内でもインフルエンザが流行してきているようです。できるだけ、人ごみは避けることをお勧めします。

④ 健康観察

毎朝検温し、平熱より高い場合は家で休養させてください。

熱がない場合でも、体調が良くないときは無理をさせないようにしてください。

急な発熱や体調不良があった場合は、インフルエンザの可能性あります。受診して、医師の診察を受けてください。インフルエンザと診断された場合は、早めに学校へ連絡するようにお願いします。

学校では・・・

うがい・手洗い・教室の換気を徹底させ、マスクの着用も勧めます。また、体調不良を訴えたお子さんは、早めに家庭連絡します。

今後ともご協力をお願いします。



風邪のお話いろいろ

うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほこりがあるからうがいをしてね

- ①ぶくぶくうがい
よけいなものはき出す
- ②上を向いてガラガラうがい
声をだすといいよ
- ③ガラガラうがいをくり返す



換気の話

換気はどうして必要なの？

教室を閉めきったまましていると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1～2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。



手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗い
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う



温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも
湿度は 50～60%
温度は 20℃くらい
にしよう。



2月の保健目標

空気の入れかえをしましょう

インフルエンザやかぜ予防のために、部屋の空気の入れかえをしましょう。新しい空気は、頭がすっきりして気持ち良く、勉強もはかどるようになります。

家でも学校でも、ときどき窓をあけましょう。

