

ほけんだよい 1月号

平成 30 年 1 月 12 日
 横浜市立都田西小学校
 校長 大嶋 照美
 養護教諭 高橋 典子
 上田裕美子

あけまして
おめでとございます



2018年ねんがスタートしました。充実した冬休みしゅうじつ ふゆやすを過ごしたようで、皆みないい顔かおをしています。お正月しょうがつには、今年ことしの目標もくひょうを立てましたか？自分の目標達成もくひょうたっせいに向かって、今年ことしも頑張りがんばましょう！そのためためには、健康けんこうな体からだが大切たいせつです。保健室ほけんしつでは、今年ことしも皆みなさんの健康けんこうのお手伝いてつだをしています。ので、よろしくお願ねがいいたします。

かぜやインフルエンザを予防しよう！

都田西小つだにししょうでも12月じふにがつからインフルエンザけつせきで欠席けいせきする子がはじまりました。注意報ちゅういほうも発令はつれいされ、本格的な流行りゅうこうシーズンを迎むかえています。ウイルスおにぎは目めに見えませんが、あなたあなたの周りまわりにもいますよ！インフルエンザインフルエを大流行だいりゅうこうさせないためにも、気きを抜ぬかず、予防よぼうは徹底てっていして行おこないましょう。



かぜを予防するために気をつけること

手洗てあらいい、うがいうがいを
しましよ。

毎日まいにち充分じゅうぶんな睡眠すいみんを
とりましよ。

好き嫌すききらいなく
食くべましよ。

マスクマスクを
しましよ。

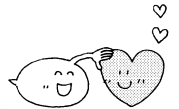
体からだを鍛たくえましよ。



インフルエンザの出席停止期間にご注意ください！

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
 学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。



例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

冬こそ大切！鼻呼吸！

あなたは大丈夫？

人の身体は本来、鼻で呼吸するようにできています。口呼吸のくせがある人は、意識して鼻呼吸をしましょう！また、鼻炎や副鼻腔炎など鼻の病気があると口呼吸になりがちです。鼻の病気がある人は、放置せずしっかり治療しましょう。

「鼻呼吸」と「口呼吸」の違いは？



- ① 空気中のほこりや病原菌を取り除く
鼻毛や粘膜が空気中のほこりをキャッチ！
体の外に出そうとする働きがあります。
- ② 空気をあたためる
鼻の中の毛細血管が、空気が鼻を通る時にあたため、適度な湿度を与えています。

- ① 病原菌が体内に入り込む
口から入った空気は、そのままのどを通り、のどの粘膜に病原体がくっつきます。
- ② のどが乾燥する
乾いた空気が直接のどを通るので、のどが乾燥して免疫力が落ち、かぜをひきやすい状態になってしまいます。

鼻は呼吸のスペシャリスト！

病気にかかりやすくなる

部屋の乾燥を防ごう

冬は窓を閉めて暖房をつけるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスに感染しやすくなるので、かぜをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。

窓をあけて換気
をしよう

1時間に1度は、
窓をあけて換気
をしよう

暖房機をつけっぱなし
にしない

タイマー機能などを利用
して一晩中つけっぱなし
にしないようにしましょう

加湿をしよう

加湿器がなければ、
ぬれタオルを干したり洗面器に
水をはったりして加湿の工夫をしよう

観葉植物や球根の
水栽培をお部屋に

観葉植物は、
室内に湿気を与える
役割の他に、空気を
きれいにするという効果
もあります

☆☆☆朝の健康観察をお願いします！☆☆☆

横浜市でもインフルエンザ注意報が発令されています。体調を崩しやすい季節ですので、おうちの方による登校前の健康観察をしっかりとお願いいたします。普段と違う（元気がない、食欲がない、嘔吐、発熱がある）時は、無理せず早めに休んで治しましょう。