ほけんだより12月

平成２９年１１月２８日
横浜市立都田西小学校
校　　長　　大嶋　照美
養護教諭　　髙橋　典子
　　上田裕美子

舞い散る枯れ葉や冷たい風に冬の訪れを感じる頃となりました。登校してくる子どもたちの中には、朝の冷たい空気に、背中を丸めたりポケットに手を入れていたりしますが、ポケットに手を入れていると大変危険です。手が冷たかったら手袋をして、胸を張って元気に登校しましょう。

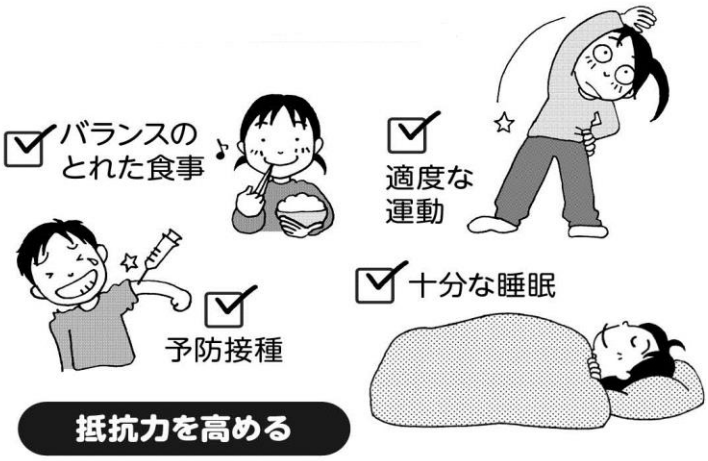
自分のために
みんなのために

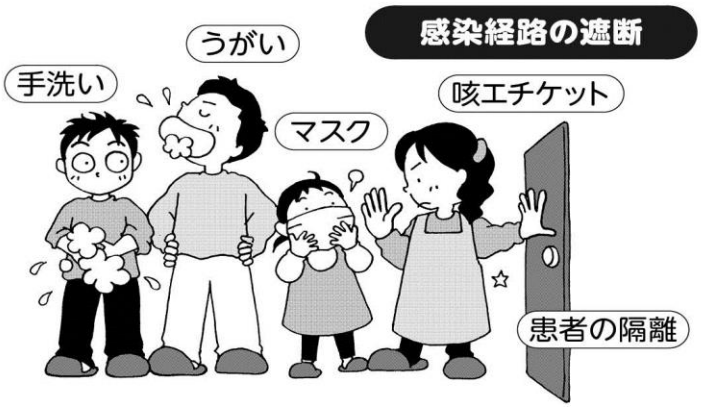
カゼ　インフルエンザ

協力して流行を防ごう

いよいよ季節性のインフルエンザの流行が始まる季節です。「いつもと違うな…」「体調が悪いな」と思う時は、無理をせず、早めに休んで治しましょう。悪化する前に早めに休んで、お友だちにうつさない心づかいも集団生活ではマナーですね。そして、元気なあなたも引き続き感染予防は、手を抜かないで頑張りましょう。

感染症予防の3原則





★ それでも、カゼをひいてしまったら・・・

早め早めの対応が、早く元気になるコツ！！体調が悪いときや発熱やおう吐の翌日は、このくらい大丈夫と無理をしないで、学校生活が元気に送れる体調か十分様子をみてから登校しましょう。

そして**高熱が出たら、インフルエンザかもしれません。早めに医師の診察を受けましょう。**集団生活では、『お友だちにうつさない』感染を広げない気づかいも大切です。

インフルエンザと診断されたら

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中　解熱　登校可能

発熱期間	0日目 ※1	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間					※3		※2	

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

免疫力UP!でウイルス撃退！

『免疫力』（めんえきりょく）って聞いたことがありますか？ちょっと難しい言葉ですね。
『免疫力』とは、体の中にもともとある『ウイルスや病原菌と闘う力』です。免疫力が強いと、少しくらいウイルスが体の中に入ってきても病気にかかりにくく、免疫力が弱くなると病気にかかりやすく、治りにくくなります。免疫力アップ！作戦で、元気アップ！！

【 免疫力をアップさせる方法 】

① 鼻呼吸をする

口で呼吸をすると、ウイルスがどんどん体の中へ入ってきてしまいます。でも鼻で呼吸をすると、ウイルスやほこりを鼻毛でキャッチして、体の中に入らないようにします。

② 笑う

『笑う門には福来る！』笑うとナチュラルキラー細胞という、体に良い働きのある細胞が活性化されて（元気になって）病気になりにくい体になります

③ バランスよくたべる

朝昼晩、バランスの良い食事を腹八分目に！きのこ類・納豆・ぬか漬け・海藻・野菜などが、免疫力アップにおすすめです。

《 保健室からのお願い 》

嘔吐や発熱で体調が悪い時や、休養しても体調が回復しない時、けがをした時など、お迎えをお願いしています。保健調査票に書かれた連絡先に連絡しても、連絡がつかなくて困ることがあります。仕事中などで携帯電話に出られない方は、必ず連絡がつく電話番号をお知らせください。また、電話番号や勤務先が変わった時は、担任までお知らせください。いつ緊急を要する病気やけがが起きるかわかりません。「備えあれば憂いなし」という気持ちでご協力お願いいたします。