



ほけんだより

第8号

平成30年12月3日

おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室



笠間市内の学校でもインフルエンザが流行しています。空気の乾燥などで流行しやすい時期になります。予防する3つのステージを参考にして、元気に冬を過ごしたいですね。



インフルエンザを予防する 3つのステージ

みんながかからないように一人一人が予防しましょう。

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

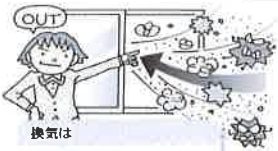
これで、ウイルスはグッと減ります



インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は
・温度20~25℃
・湿度50~60%

換気で追い出す



換気は
・1時間に1回
・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



手洗いは
・外から帰ったら
・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は
★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染が一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・乾かして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へ運びます。

線毛は

・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
・マスクももの（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるときまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

過度な運動をする

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

★インフルエンザなどの感染症の流行時期に入ります。朝の健康観察を十分に行っていただき、体調がすぐれない場合は、自宅で様子を見るなどして、症状が強くなる場合は医療機関受診をお勧めします。

★学校で体調が急に悪くなったり、発熱等の症状がある場合は、緊急連絡先に連絡します。連絡先等の変更などがある場合はお知らせください。

★インフルエンザ出席停止期間早見表★

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		発熱	OK	OK	OK	OK	OK

ケース2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		発熱	OK	OK	OK	OK	OK

ケース3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		発熱	OK	OK	OK	OK	OK	OK

食物アレルギーに関する調査

保健調査票や入学時の食物アレルギーの面談調査により、該当の児童に、学校給食における食物アレルギーに関する調査を配付しました。

調査票は、12月10日(月)までに学級担任に提出をお願いします。不明な点などがありましたら栗原までお知らせください。

★スクールカウンセラー来校日★

12月6日(木)

1月17日(木)

2月7日(木)

◎ 希望がある場合はお知らせください。