

すくすく

保健室 No. 8 平成29年12月12日(火)

先週はマラソン大会がありました。それぞれの目標の中、一生懸命に取り組むみなさんの姿は、とっても素敵でした。

2学期もあと少しです。寒さに負けず、元気に生活しましょう。

じょうず さむ 上手に寒さをのりきろう！

体調不良で保健室に来る子や、「寒い」と言っている子の話を聞くと、「下着(シャツ)を着ていない」という子がちらほら見られます。

ポイント1 下着をちゃんと着る。

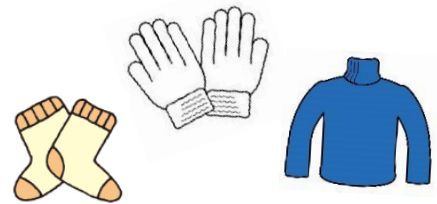
下着を着ると…

下着と上着との間に、あたたかい“空気の層”をつくり、体がぽかぽか温かくなります。また、体から出る汗やよごれを吸い取って、体を清潔にたもちます。毎日清潔な下着を身に着けるようにしましょう。



ポイント2 3つの“首”をあたたかくする。

首、手首、足首の、3つの“首”は、冷えに敏感です。ここをしっかりと温めることで、体中に血がめぐり、体がぽかぽかします。

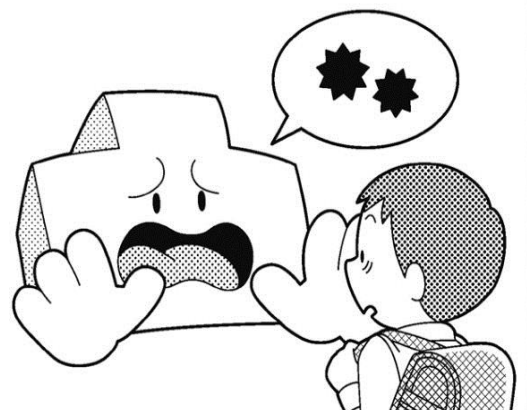


～保護者の方へ～

インフルエンザのときの出席停止期間

かぜの場合は、熱が下がり、本人の体調がよければ登校できますが、インフルエンザの出席停止期間は、「発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日を経過するまで」と決められています。発症した日から数えると、最低でも6日間の出席停止になります。そのあとは、熱が下がった日によって、出席停止日が延長します。

ほかの人への感染を防ぐためにも、きちんと守りましょう。



インフルエンザ・ノロを^{よぼう}予防しよう

インフルエンザや^{かんせんせい い ちようえん}感染性胃腸炎（ノロ）など、冬に^{ふゆ りゆうこう}流行する^{かんせんしょう}感染症は、^{かんせん}感染する^{ちから}力が大きく、^{あつ}あつという間に^{ひろ}広がります。そのため、一人一人が、^{ふだん}ふだんから^{よぼう}予防を^か欠かさないことが大切です。

クイズに挑戦！「^{かんせんしょうよぼう}感染症予防の^{げんそく}3原則」を^し知って、^{じっせん}実践しよう。

1 ウイルスが^{からだ}体に入るのを^{ふせ}防ぐ。

★クイズ★

- ① ^{よぼう}予防の基本はこれ！^{きほん}〇〇〇〇・〇〇〇。トイレのあと、^{しょくじ}食事の^{まえ}前には^{かなら}必ず、^{つが}〇〇〇を使って、^て手を^{あら}あらいましょう。
- ② ウイルスは、うるおっているところが^{きれい}きれいです。のどや^{くうき}空気を^{かんそく}乾燥させないように、“^{かじつ}加湿”が^{たいせつ}大切です。のどを^{うる}うるおすためには、^{こまめ}こまめにお^{ちや}茶などの^{〇〇〇〇}をとるように^{しま}しましょう。
- ③ ^{ひと}人ごみに^い行くときは、^{〇〇〇}をつけ^まましましょう。また、^{せき}せきが出る^{とき}ときも^{つけ}つけましょう。これは、^{ひと}人に^{ウイルス}ウイルスを^{うつ}うつさないための^{エチケット}エチケットです。



2 病気と^{ちから}たたかう力（^{たいさく}抵抗力）を^{たか}高める。

★クイズ★

- ④ 病気に^ま負け^{ない}ないためには、^{からだ}体の^{〇〇〇〇〇〇}を^{たか}高めることが^{たいせつ}大切。これは、^{びょうき}病気になった^{とき}ときに、^{はや}早く^ななおす^{ため}ためにも^{ひつよう}必要な^{ちから}力^{です}です。高^{たか}める^{ため}ためには、^{じゅうぶん}十分な^{〇〇〇〇}、^{〇〇〇〇}バランスのとれた^{しょくじ}食事、^{〇〇〇〇}を^{こころ}心が^げげましょう。
- ⑤ ^{〇〇〇〇}を^う受けることは、インフルエンザになる^{かのうせい}可能性を^{ひく}低くして、^ななっても^{かる}軽く^{すむ}すむので^{こうかてき}効果的です。



3 ウイルスに^{ちか}近づかない・ウイルスを^{なく}なくす。

★クイズ★

- ⑥ ^{〇〇〇〇}に行くのは、^{ひつよう}必要^ななとき^い以外^{ひか}ひかえることも^{たいせつ}大切。
- ⑦ ^{ほうか}放課ごとに^{きょうしつ}教室の^{くうき}空気を^{〇〇〇}して、^{きれい}きれいな^{くうき}空気^いに入れかえ^まましましょう。



[クイズの答え]

① たらい・うがい、せけん ② せいじん ③ マク

④ ていこりま、せいけん、せいま、こんど ⑤ まほうせしゆ ⑥ ひんごみ ⑦ かんき