

すくすく



保健室 No. 9 平成30年1月17日(水)

愛知県にインフルエンザ警報が発令されています。

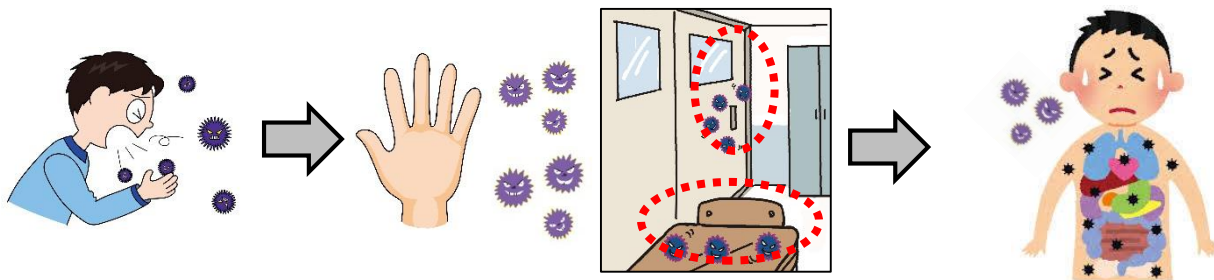
インフルエンザの予防法を知って、身につけよう

1 ウイルスの広がり方

感染した人が、くしゃみやせきをする。

くしゃみやせきの中のウイルスが飛び散る。その手で、いろんなところをさわって広がる。

健康な人が、そこにふれたりウイルスをすいこんだりして鼻や口からウイルスが入る。



— 病気を予防するカギは、「手」! —

2 予防と拡大防止のためにできること

① ていねいな手洗い。

基本!

石けんを使ってていねいにあらうこと。
きれいなハンカチも、毎日忘れずに持ってきてきましょう。



② のどをうるおす

水とうにお茶を入れて持ってきて、こまめにお茶を飲む。



③ せきが出るときはマスクをつける。

いつでも使えるように、きれいなマスクを一枚、ランドセルの中に入れておきましょう。



④ 部屋の環境をよくする。

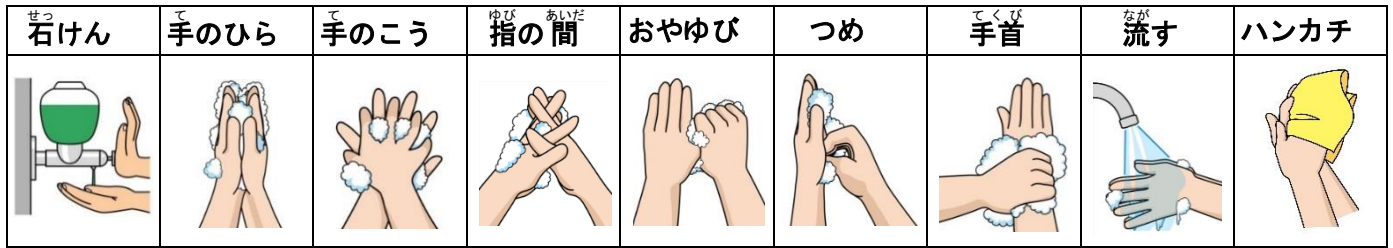
保温(あたたかくする)、加湿(空気をしめらせる)、換気(学校では放課に窓を開ける)
*ウイルスは、あたたかくてしめっているところが苦手。...



ポイント①

ていねいな手あらいが大切なわけ

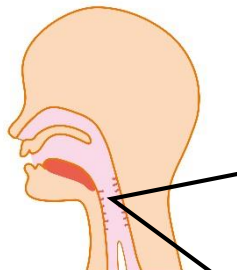
手についたウイルスは、石けんでていねいにあらわないと手に残り、自分に残り、自分だけでなく、まわりにも広がってしまいます。トイレのあと、給食の前は、必ず石けんを使ってあらいましょう。



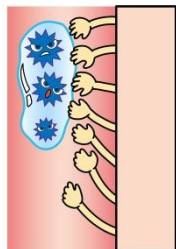
ポイント②

のどをうるおすことが大切なわけ

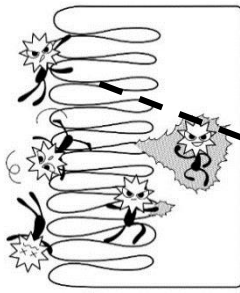
のどには、ウイルスが入ってくるのを防ぐしくみがあります。…「せん毛」のはたらき



【のどがうるおっているとき】
せん毛が活発に動き、ウイルスを外に出すことができる。



【のどがかんそうしているとき】
せん毛が動かず、ウイルスがくっついてたま。⇒ウイルスが増えて、**感染**



せん毛の弱点は、かんそうと冷え！

そのため、のどをいつもうるおしておくことが大切！

こまめにお茶を飲むことで、のどをうるおすことができます。



おうちの方へ

中部小でも、インフルエンザで欠席している子がいます。朝、おうちでお子さんの健康観察をよく行ってください。朝の時点で体温が 37℃以上あったり、体調がすぐれなかったりする場合は、無理をせずに、登校を控え、おうちでようすを見てください。

インフルエンザにかかった場合、再び学校に登校する際に、「診断及び登校許可証明書」の提出が必要です。岡崎市内の病院の場合は、証明書を病院で書いていただくことができますが、市外の病院に受診した場合、有料となることがあります。その場合は、学校から用紙をお渡ししますので、お知らせください。病院で記入していただき、御提出をお願いします。

インフルエンザは感染力の強い病気です。かかった場合は、お子さんの体調が回復するまで、十分休養するようにしてください。