

# 1がつ ぼけんだより

栗橋小 保健室 H30.1.12

みなさん、あけましておめでとうございます。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は何をがんばろう！ そんな目標に向かうために、まず、早寝早起きで元氣なからだを守りましょう。最初の一步は始まったばかりです。

## なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

50~60%



48時間以内



熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

## インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下るとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛ばません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

6~8時間



## マスクをつけよう

### マスクの効果

ウイルスや花粉が口や鼻から入らないようにする



鼻やのどの乾燥を防ぐ



鼻水やつばが飛ぶのを防ぐ



今年の目標は ます、やることは

そのために

### お正月気分

からめけだす

### 5つのステップ



### ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオーケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう

### ステップ4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心のびのびして気分スッキリ



### ステップ3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標



### ステップ2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ



### ステップ1 とにかくがんばって、眠くても起きる

まずは早起き。それで自然に早寝の習慣が付きま

## 保護者の方へ

- 3学期に入り、インフルエンザで欠席する児童が増えています。(9日7名、10日9名、11日10名)栗橋小で流行しているインフルエンザはB型です。ご家庭でも、生活リズムを整え、手洗いうがい等の基本的な予防を心がけていただくよう、ご協力おねがいします。また、朝から体調が悪い場合は、無理をさせないようお願いいたします。
- 学校では、嘔吐や発熱などの体調不良により急にご連絡をして、お迎えをお願いすることがありますので、緊急連絡先などのご確認をよろしくおねがいします。変更があった場合には担任までご連絡ください。
- インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで(発症した日を0日目とする)」と法律で定められています。インフルエンザと診断されましたら学校まで連絡をお願いいたします。その際に発症日(発熱した日)についても併せてお伝えください。ご協力よろしくおねがいします。