

平成 27年 11月 4日
 杉並区立杉並第四小学校
 校長 高橋 浩平
 養護教諭 橋 詰 菜々

11月になり、木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれています。徐々に風が冷たくなり、朝晩は寒いと感じる日が増えてきました。風邪のシーズン到来です。

保健室でも、10月下旬から腹痛での来室者が目立つようになりました。寒いと思った時に羽織れるように、上着が1枚あると便利です。記名の確認をお願い致します。



せきやくしゃみが出るときは、自分だけでなく、まわりの人のためにもマスクをしましょう！



①鼻の形に合わせる



②あごの下まで広げる



③耳にしっかりかける

気を付けてね！

- ワイヤーがあるほうが上です。
- 鼻が見えていたり、口が見えているとマスクの効果がありません。
- 手洗い・うがいも忘れずに！

どうしてかぜにかかるの？

よくかぜをひく人がいます。その人は日常生活のどこかに問題があるようです。自分の生活に問題はないかチェックしてみましょう。

①夜11時過ぎまで起きていることが多く、次の日まで疲れが残っている。

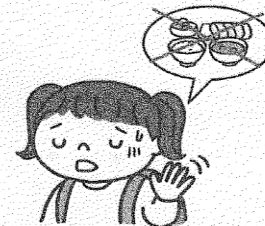
- 1.そのようなことはない
- 2.ときどきある



睡眠不足・疲れはよくありません。11時過ぎまで起きているような日が続いていると疲れがたまり、次の日まで疲れが残るような生活だと、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。

②朝食をあまり食べない、何も食べない。また、好きなものだけ食べる、といったことがある。

- 1.そのようなことはない
- 2.ときどきある



3食きちんと食べることが大切です。3食とっていても好きなものだけ食べているようではかぜ・インフルエンザにかかる原因になります。

③ストレスをため込むことが多い。

- 1.そのようなことはない
- 2.ときどきある



【病は気から】というようにストレスは自律神経を弱め、免疫力・抵抗力が低下します。心が疲れていると、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。

④毎日ほとんど運動はしていない。

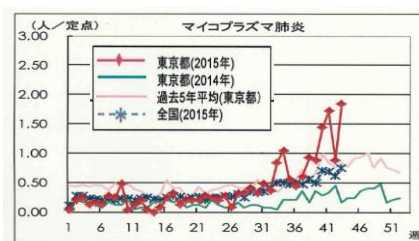
- 1.そのようなことはない
- 2.ときどきある



運動不足だと体力が十分ありません。またかぜ・インフルエンザに対する皮膚・気管支粘膜の抵抗力が弱いので、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。

正しい生活習慣と「手洗い・うがい」で、かぜ・インフルエンザを防ぎましょう。

感染症最新情報



雨が降るとグッと冷え込みますね。冬の準備はできていますか？ 今のところ、東京都や杉並区で注意報や警報は出ておりません。しかし、マイコプラズマ肺炎が全国に比べて少し高めに出ています。杉並区内でも、マイコプラズマ肺炎にかかった児童がいるとの報告がありました。杉四小では、風邪の欠席も全校で2～4人ぐらいですが、お子さんの体調管理をよろしくお願い致します。