

杉並区立高井戸第二小学校
校長 遠藤 武司
養護教諭 嘉山 幸子
平成27年12月8日 No.7

木々が色づいたかと思うと『あっ』という間に葉が落ちていきます。何かと慌ただしい12月ですが、季節の変化を感じる心も忘れずにいたいものです。

寒さもこれからが本番！風邪には十分気をつけて、残り少ない2015年を元気に過ごしましょう。

まんびょう もと

かぜは万病の元

かぜを引いて体が弱っている時には、ウイルスや細菌が入り込みやすい体になっています。ほかの病気になるためにも早く休んで治しましょう。

かぜが引き起こすほかの病気

肺炎や髄膜炎
呼吸器や脳を守る
膜に炎症がおきる、
危険な病気です。

中耳炎
鼻やのどの炎症が耳
に伝わってこまかく炎
症を起こします。

結膜炎
かぜのウイルスが目
について、結膜炎を起
こすことがあります。

副鼻腔炎
かぜのあと、鼻に炎
症が残り、そのまま副
鼻腔まで炎症が広がる
ことがあります。

かぜは万病のもと。きちんとなおさない
といろんな病気を引き起こします。

かぜ予防の基本「うがい」「手洗い」「マスク」

気温が低くなり、空気が乾燥し始めると、かぜの病原体であるウイルスたちが元気に活動し始めて、かぜにかかりやすくなります。そこで「手洗い」と「うがい」で体の中に病原体が入るのを防ぎましょう。また、ほかの人から感染したり、自分が感染させたりするを防ぐためにも「マスク」をして、人ごみを避けるようにしましょう。

目指せ「手洗い」マスター

手はかぜだけではなく食中毒を起こす病原体にも触れやすく、そこから口などを通じて体内に病原体が入り感染することがあります。きちんと洗い方を覚えて、洗い残しが無いようにしましょう。

①手をぬらして、石けんを泡立てる

②手のひらを合わせて洗う

③手を組むようにして、指の間を洗う

④手のひらを引かくように洗う

⑤手のこうを洗う

⑥親指を洗う

⑦手首を洗う

⑧水でよく洗い流す

⑨きれいなタオル・ハンカチでふく

12月ほけんもくひょう

寒さに負けない体をつくろう

インフルエンザ出ました！

12月に入って高2小でもインフルエンザと診断された人が出ました。このところ発熱やだるさ等で毎日2人くらい早退しています。

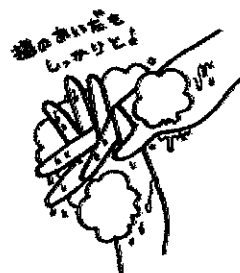
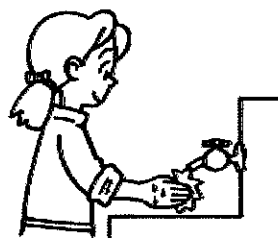
先日、ニュースでもやっていましたが、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症も出ています。

早寝早起きをし、しっかり食事をとってウイルスに負けない体にしていきましょう。

かぜ・インフルエンザの予防

かぜやインフルエンザにかからないようにするには、

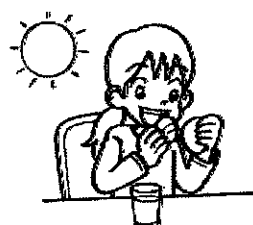
- 1 ウイルスや菌を体に入れない
(手洗い、うがいの実行・人ごみには、なるべく行かないなど)
- 2 ウイルスや菌が体に入っても、それらをやっつけられる力をたくわえておく
(十分なすいみん・きちんとした食事・インフルエンザには予防接種)
ことがたいせつです。



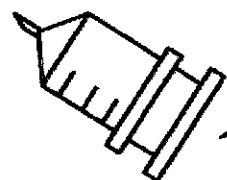
手洗い・うがいは基本



しっかりすいみんをとって、休養



三食きちんと食べましょう



インフルエンザには予防接種も効果的

マスクの効果



ウイルスや菌は防げませんが、吸いこむ空気をしめらせ、のどや鼻の粘膜を守ったり、人にうつすことを防いだりできます。

おうちの方へ



インフルエンザ・マイコプラズマ感染症

溶連菌感染症がでています！

病院で受診し、インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。「登校届」(学校にあります。また、ホームページからもダウンロード出来ます)を医師の指示のもとに保護者の方が記入し、登校時に担任へ提出してください。



流行性耳下腺炎(おたふく)、風疹、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎(はやり目)、結核、百日咳、麻疹(はしか)などの病気と診断された場合には、「登校許可意見書」を医師に記入していただき、登校時に担任へ提出してください。(詳しくは「たかにハンドブック」14ページをご覧ください。)

また、調子の良くないときには無理をせず、おうちで休養させてください。

※杉並区では、溶連菌感染症、伝染性紅斑(りんご病)、マイコプラズマ感染症、ヘルパンギーナ、手足口病については出席停止の扱いになりません。