

ほけんだより 12月号

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28年12月15日

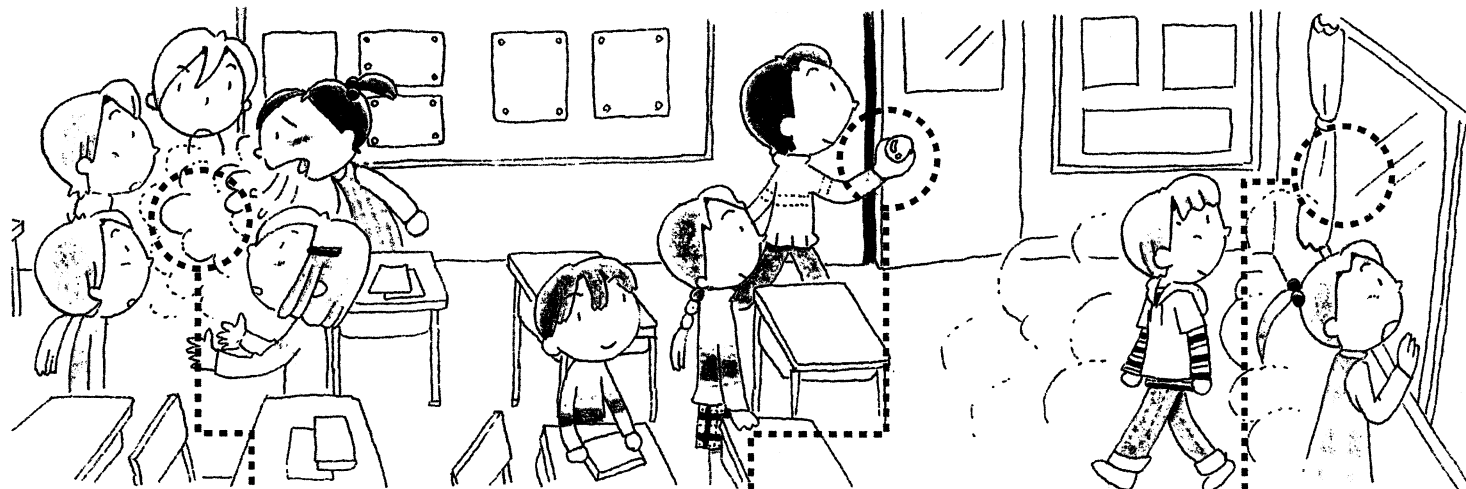


今年最後の月がやってきました。2016年はどんな年でしたか？ オリンピックに感動し、スポーツをがんばろうと思った人、北海道新幹線が開通し、色んな所へ旅行してみたいと思った人。少し振り返れば、来年の目標や夢が見えてくるかもしれません。冬休みが明ければ2017年。元気な顔で会えることを願っています。



ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをする、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ そうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ そうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ そうやってブロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



がっく野菜を食べて、からだの中から

温かくなろう！



次の3つの野菜を食べると、からだの中から温かくなるよ。□に入る文字はなにか？ 考えてみよう。

① な□き□  かぼちゃの別名。血行をよくして、からだを温める効果があります。冬至の日に食べると、カゼをひかないと言われていよ。

② に□じ□  β-カロテンが体内でビタミンAになり、のどや鼻の粘膜を健康に保ってくれます。食べるときは油で炒めるとGOOD！

③ れ□こ□  穴がたくさんあいている野菜。この野菜のビタミンCはカゼ予防に効果的です。食物繊維も豊富なので、便通をよくしてくれます。

温かいスープにするとからだのなかもボカボカ。冬休みはお家の人と一緒に、3つの野菜を調理してみよう。

4 2422

冬休みはお手伝いにチャレンジ！

お皿洗いや洗濯のお手伝いなど、お家のことを少しずつやってみよう。

冬休みは毎日、

宣言

を手伝います！

インフルエンザ出ました！

先週、高二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。

その他に、胃腸炎、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症・水痘（水ぼうそう）も出ています。

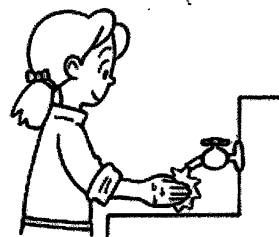
早寝早起きをし、しっかり食事をとってウイルスに負けない体にしていきましょう。

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）

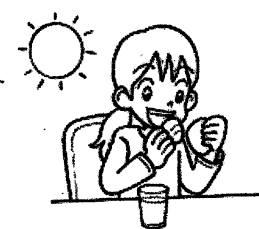
2 ウイルスや菌が体に入っても、それらをやっつけられる力をたくわえておく
（十分なすいみん・きちんとした食事・インフルエンザには予防接種）
ことがたいせつです。



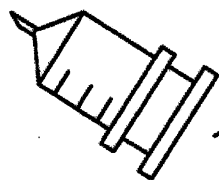
手洗い・うがいは基本



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

胃腸炎・溶連菌感染症・水痘がでています！

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。