

ほけんだより



H22. 1. 14
豊殿小学校 保健室

2010年、新しい年となりました。今年も豊殿小学校の皆さんが、元気な心とからだで過ごせるように願っています。

冬休み中の健康調査では、インフルエンザにかかった人は1名だけでした。事故やけがもなく元気に過ごせた冬休みだったようで安心しました。これから本格的にインフルエンザの流行期に入りますので、みんなで予防していきましょう。

豊殿小のインフルエンザ情報



今までにインフルエンザにかかった人は・・・

11月…45人
12月…12人
1月…6人

今までに、新型・季節性のインフルエンザにかかった人は63人です。4年生以上が多くかかっています。休み明けから、3年生の感染者が増えてきました。

冬休み明けから、インフルエンザ（疑いを含む）で欠席するみなさんが増えてきました。うがい・手洗い・マスク・換気など、自分のからだにウイルスを入れないためにできることを考えて生活しましょう。

インフルエンザ予防のママ知識 マスクってホントに予防できるの？



インフルエンザを防ぐには、ウイルスを体の中に入れないようにすることが大切です。もちろんマスクをつけたからといってウイルスを吸いこむことを、完全に防げるわけではありません。しかし、人ごみの中や教室の中など、ある程度ウイルスを吸いこむのを防ぐことはできます。

不織布製マスク インフルエンザ対策としてのマスクはガーゼ製のものではなく不織布製のものが良いとされています。不織布製とは、糸を織ったものではなく、繊維自体のくっつく性質を利用して作った布です。マスクは使い捨てにしたほうがよいので、何枚か用意しておく必要があります。

マスクのつけ方



① マスクにさわるまえに手を洗う。



② プリーツ（ひだ）を広げて、鼻、口、あごをおおう。



③ できるだけきまができないように、金具部分を鼻にフィットさせる。



④ ゴムひもで耳にしっかり固定する。

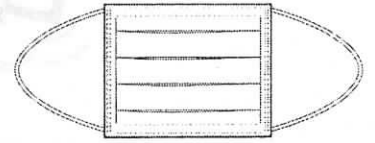
※ プリーツ型のマスクは、金具部分を鼻の形に合わせて曲げてつかう。

マスクのつけ方・はずし方 マスクは、まず説明書を読んで、上下、裏表に

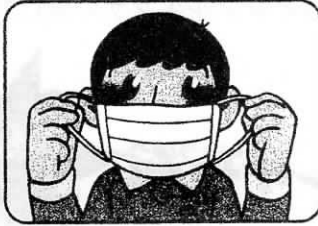
上下表裏のチェック!

注意してつけます。つけるときには、うらにあることに注意しながら、できるかぎり顔に密着させることが大切です。

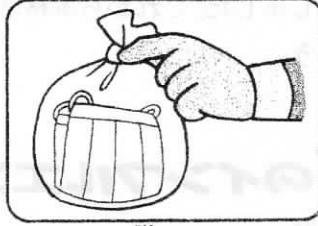
マスクをはずす時は、表面に触らないように注意して、つぎのようにおこないます。



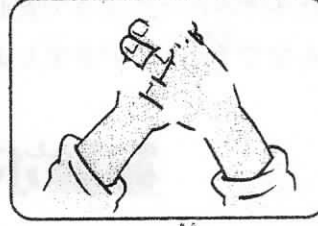
マスクのはずし方



① ゴムひもをもって、顔からはずす。



② ビニール袋に入れて袋の口をとじてする。



③ かならず手を洗う。

抵抗力をつける . . . インフルエンザなどの感染症の予防には、ふだんの生活のしかたも大切です。まず、好ききらいなく何でもたべ、食事を決まった時間にとること、運動をして体力をつけることは、からだを健康にたもつためにもとても大事です。また、十分な睡眠をとることも、健康をたもつためには重要です。このようなことをふだんから気をつけていれば、しぜんと病気に負けないからだをつくることになるのです。

健康の3原則



スクールカウンセラーの先生が来校します。

第3回相談日 1月19日(火) 午後2時~5時

前回と同じく「加藤 梨沙先生」です。 当日の朝9時までにご連絡ください。

相談を希望される方は、担任の先生か保健室までご連絡ください。

希望された方は、日程の調整後、相談時間を連絡いたします。

*是非ご活用ください。(今年度最終です)

カウンセラーの先生は、相談に来た人(児童・お家の方)の悩み、困りごとなどの問題を解決するお手伝いをさせていただきます。

