



ほけんだより

H31. 1. 22
No.10
塩尻小学校保健室

平成最後のお正月を迎え、あっという間に3週間が過ぎようとしています。新年のご挨拶という時期ではなくなってきましたが、今年もよろしくお願いいたします。

上田市内でも、本格的にインフルエンザ感染者が増えました。塩尻小でも、感染者が増えています。大きな感染にならないように、手洗い、うがいをしっかりし、外出するときはマスクをつけるなどして、気をつけましょう。お茶うがいも引き続きがんばりましょう。体調管理をしっかりして楽しい三学期にしましょう。



～1月は性に関する指導月間です～

塩尻小学校では、毎年1月を性に関する指導月間として、命や性に関する学習を深めています。



6年生「命の学級」

上田市の助産師さんに助産師さんの仕事を通して、出産の大変さ、命の尊さなどを教えていただきました。2年生の「大きくなったぼくわたし」の単元で、自分が産まれた時のことは、学習済みですが、自分の体も大人に近づき、また新鮮に感じたようです。



《子どもの感想より》

- ・お母さんは、たいへんな思いをして私を産んでくれたんだなと思いました。お母さんは、すごいと思いました。私が産まれた時のことを聞いてみようと思いました。



1年生「からだのせいけつ」

自分たちの体の汚れやすいところを確認して、どうやってきれいにするか、みんなで考えました。背中洗い方など、自分でもしっかり洗えるようになってきているたくましい姿を見せてもらいました。

～発育測定がありました～

「やけどと皮膚」について話しました

今年度最後の発育測定がありました。冬休みにおいしいものをたくさん食べてしっかり大きくなっている人もいました。今月は、「やけどと皮膚」について話しました。冬場、ストーブやお湯でのやけどが増えることや、あんかなどでの低温やけども時々あり、気をつけてほしいと思います。また、今年の冬は乾燥のため、手足がかなりかさかさしている子どもがおり、体育の授業中にボールを当てて、指先から血を流してくる子もいます。入浴後など、保湿をしっかりできるようお子さんの皮膚の様子をたまには、見ていただけたらと思います。



5年生 喫煙防止教育 ～学校薬剤師松澤さんに

「たばこの害」についてお話を聞きました～

たばこに含まれる有害物質が体にどんなふうに影響するのかお話を聞きました。たばこの煙で汚れた肺の写真をみんな真剣に見ていました。



インフルエンザ警報が出ました。市内でも、流行しています。気をつけましょう。

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザ
ウイルス→ $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの
しぶき→ $5\mu\text{m}$



花粉→
 $20\sim 30\mu\text{m}$

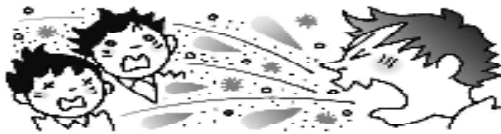
★細菌の大きさは、 $1\sim 60\mu\text{m}$ ぐらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボールぐらいの大きさです。

人体への侵入ルート



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。



発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの



●うがい・手洗い



●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

※参考：「ウイルスの観察のしくみ」日本共済出版、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク利用の考え方」厚生労働省健康インフルエンザ対策会議、2009年

《インフルエンザ出席停止期間》

調子が悪いときは、早めに休みましょう。

*①、②の★の日にはちのうち遅い方が登校日になります。

①発症日（咳、鼻水、熱などの症状が出た日）の翌日から5日過ぎた。

発症した日 (発熱、咳など)	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	★発症後6日目
1月21日	22日	23日	24日	25日	26日	1月27日

②解熱日（平熱に下がった日）の翌日から2日過ぎた。

解熱日	解熱後1日目	解熱後2日目	★解熱後3日目
1月22日	23日	24日	1月25日

①、②の遅い方
登校日1月27日