

元気な子ども！

健康だよりNo.14 天童市立長岡小学校 平成26年1月10日

ご家庭で、朝の健康観察を！

新年、あけましておめでとうございます。

今年の干支は午年(うまどし)です。早くそして遠くまで走っていく馬のイメージにちなんで、私たちも今年一年、病気に負けない体をつくり、元気にうまく生活していきましょう。



さて冬休みが終わり、通常の学校生活が始まりました。

朝の目覚めはいかがでしょうか？「なかなか起きられない。」「何となく調子が悪い。」「食欲がない。」などはありませんか？前日に早く寝ることで回復すると思われますが、かぜ・感染性胃腸炎・インフルエンザなどの流行が考えられますので、普段のようすと違っていることがないか、保護者の方が健康観察を行い、学習や活動に参加できるかどうかを確認してから、登校させてくださるようお願いいたします。

ご家庭での健康観察のやり方

ねっはかる
うね！

- ◎目覚めがいいか…なかなか起きられない、ねむい など
- ◎食欲はどうか…いつもの量を食べない、はきけがする
食べるのに時間がかかる など
- ◎熱はないか…体が熱い、だるい など
- ◎どこか痛いところがないか…頭痛、腹痛、喉の痛み など
- ◎顔色はどうか…蒼い、赤い、元気がない など

あたまが
いたいよ
～

- ◎マスクを着用しているか・洋服を3枚着ているか なども確かめてください。
- ◎もし、かわった様子があれば、体温を測ったり、よく症状を聞いてくださったり、早めに医療機関に受診してくださる…などの対応をお願いいたします。
- ◎また、学校に登校した場合は、担任や養護教諭に連絡帳や電話などでお知らせください。
- ◎体調悪く早退する場合は、連絡をします。

★現在の欠席状況★

かぜで欠席する児童は非常に少ないです。冬休み中は、感染性胃腸炎に5名かかった児童がいました。インフルエンザは、まだ誰もいません。

ご参考まで・・・

平成26年1月8日(水)夜8:00～

NHK「ためしてガッテン！」で、放送されていました。

インフルエンザにかからない体をつくる！

鼻・のど・気管・気管支の粘膜に、「せん毛」という細かい毛が有り、それが、体に入ってきた**ごみ・細菌・ウイルス**などを体の外に運び出そう(くしゃみや・せき)としたり、のどからそれらを食道・胃に流し込んだりしています。

その働きが鈍いと、細菌やウイルスが体に入り込み、かぜをひいたり、インフルエンザにかかったりします。

★インフルエンザウイルスが体の中に入り込み、感染を起こすのはのは・・・
約20分くらいかかるそうなので、その前に体の外や食道や胃に流れてしまえば、感染は起こりません。

え～？そんなに早く感染してしまうのですか？
いったい、どうしたらよいのですか？



はい！
「せん毛」の働きが活発になるようにします。
そのためには・・・水分をたくさん摂ります。
水を飲みましょう！一日、1.5リットル

* 学校にも、水筒を持ってきて、水分補給してください。

