

# ほけんだより1がっ

平成24年1月27日  
南部小学校 保健室



インフルエンザが広がってきています

## お茶うがい

### をはじめます!

おうちの方のご協力をよろしくおねがいします

全国的にインフルエンザが流行し、市内でも休校や学級閉鎖を行っている学校がふえてきています。南部小学校でも低学年が中心でしたが、だんだんと他の学年にも少しずつ広がってきている状況です。インフルエンザの予防に効果があるといわれているお茶うがいをやっている学校も多くあります。お茶はインフルエンザウィルスの増殖を阻止するだけでなく、のどの保湿にもとてもよいということで、本校でもお茶うがいをやっていくことにしました。

ご家庭におかれましては、お茶の準備など大変お手数をおかけしますが、これ以上学級閉鎖のクラスなどがでないようにするためにも、どうかご協力のほど、よろしくおねがいします m( )m

来週月曜日から  
うがい用のお茶を  
持たせてください

### 本日の欠席状況

	欠席者 (人)	
	インフルエンザ	熱など
1の1	1	1
1の2	1	0
2の1	2	0
2の2	3	0
3の1	3	0
3の2	1	1
4の1	0	1
4の2	0	1
5の1	0	0
5の2	0	0
5の3	0	0
6の1	0	3
6の2	1	0
合計	12	7

### <お茶うがいの実施について>

1. 期間 1月30日(月) ~ インフルエンザの流行が終了するまで

2. お茶について

緑茶のほか、紅茶でもOK 砂糖なしのものをお願いします

緑茶や紅茶を急須(またはティーバッグ)で濃いめに入れ、水やお湯で2~4倍にうすめ、ぬるめの人肌(38~39℃)くらいにさませます。水筒(ペットボトルでも可)に入れて持参します。

3. うがいのしかた

学校で休み時間などに行います。

- ①正面をむいて、ぶくぶくうがいをしてはきだす。
- ②天井をむいて口をあけながら「あー」と声を出してがらがらうがいをする。(10秒以上を2回くりかえす)
- ④うがいのあとは、コップに残ったお茶を少し飲み、のどをうるおす。

### Q. どうしてお茶うがいがいいの?

A. インフルエンザのウィルスは、みんなの手についたり空気まじりして、口や鼻から入り、のどについて、体の中に入りこみます。のどにはウィルスが入ってくるのをふせぐはたらきもありますが、寒くて乾燥している時は、そのはたらきも弱くなって、ウィルスが体に入りこみやすくなります。そこで、ウィルスの入ってくるのどを少しでもじょうぶにしておくことが大切です。うがいはのどについてのウィルスをとりのぞき、のどをじょうぶにしてくれます。さらにお茶にふくまれるカテキンという成分は、インフルエンザウィルスの活動を止める効果があります。これまでに行われた実験ではヨード液など薬でうがいするよりもお茶の方がインフルエンザの感染予防に効果があったという結果もでています。