

ほけんだより

平成25年1月18日 南部小学校 保健室



インフルエンザの予防に!

お ちゃ 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

来週月曜日から

うがい用のお茶を

持たせてください

現在、インフルエンザの流行で、1年1組、3年1組の2クラスが学級閉鎖を行っています。その他のクラスにも数人インフルエンザにかかる人が出ており、来週はまだまだ心配な状況です。

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、今年も全校で「お茶うがい」の取り組みをやっていきたいと思ひます。

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、のどの保湿にもなるということで、インフルエンザの予防にとてもよいといわれています。

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、どうかご協力のほど、よろしくおねがいします m()m

本日の欠席状況 9:00現在

	欠席者 (人)	
	インフルエンザ	その他熱など
1の1	(5)	学級閉鎖
1の2	0	0
2の1	1	0
2の2	0	1
3の1	(8)	学級閉鎖
3の2	0	0
4の1	0	0
4の2	1	2
5の1	1	2
5の2	1	0
6の1	0	1
6の2	4	0
6の3	0	0
合計	21	6

<お茶うがいの実施について>

1. 期間 1月21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げながら「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にまじったりして、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。