

ほけんだより



平成25年 2月1日
寒河江市立南部小学校 保健室

インフルエンザ・おたふくかぜ・感染性胃腸炎 流行中!!

週末の過ごし方について

今週は6年2組がインフルエンザの流行により、3日の学級閉鎖を実施しています。県からも先週のインフルエンザ罹患者が急増しているために、「インフルエンザ注意報」が発令中です。近隣の保育園、中学校でもりかん者が増えており、これからさらに流行が広がると思われます。

特に南部小学校では、月曜日になるとインフルエンザのりかん者が急にふえる傾向があります。週末の過ごし方についてご注意ください。

本日のりかん状況（2月1日 10:00 現在）

	インフルエンザ	おたふくかぜ	胃腸炎・溶連菌	その他の欠席・早退
1の1	1	0	0	0
1の2	3	0	0	0
2の1	0	3	1	1
2の2	1	4	0	1
3の1	2	0	1	2
3の2	0	0	0	2
4の1	0	0	0	1
4の2	2	0	0	0
5の1	0	0	0	1
5の2	3	0	0	2
6の1	0	0	0	1
6の2	(7)	学級閉鎖		
6の3	2	0	0	0
みなみ	0	0	0	0
合計	21	7	2	11

休日の過ごし方

- ①不要な外出はひかえる
特に、人が多く集まる場所に行く時は、かならずマスクをかける。
- ②帰ったあとは「うがい」「てあらい」をわすれずにする
- ③生活リズムがみだれないようにする
夜ふかしをせずに、しっかり休養をとる
- ④家族でのレジャーも、つかれすぎないでいどに
休みの日につかれてしまい、体力が低下してインフルエンザにかかってしまう場合も…
- ⑤家の中も湿度を保ち、乾燥しないようにする
- ⑥食事をしっかりとる
ビタミンCをたくさんとり、水分補給も大切に！

朝、登校後すぐに体調不良を訴える人が目立ちます。朝から発熱がある場合や寒気、腹痛、頭痛がある場合は、無理に登校せずに、受診したり、家で休養させてください。感染拡大防止のためよろしくお願いします。

冬にも起こる食中毒 ノロウイルスに注意!

この時期におう吐や下痢があったらノロウイルスを疑い、処理の際はビニール手袋やマスクの着用を。

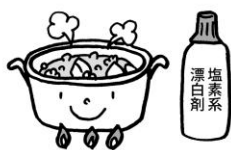
- ① おう吐物は外側から内側に向けて静かに拭き取る。



- ② 処理が終わったらすべてビニール袋に入れしっかりと封をして処分する。



しっかり手洗い



85℃で1分以上

調理の前、トイレの後、カキなどの二枚貝は中心までなどこまめに手洗い。十分に加熱。調理器具の消毒は塩素系漂白剤か熱湯で。タオルは清潔なものを。

朝起きたときに、なんとなくやる気が出ないと
感じたり、寒くて起きるのがいやだなと思ったり
すること、ありますね。

そんなときこそ、ぱっと起きて、カーテンをあ
けて朝日を浴びましょう。そして朝食をしっかり
食べましょう。食べることでからだが目覚め、エ
ネルギー補給になり、元気もでてきます。寒いこ
の時期には、温かい野菜スープや具沢山の味噌汁
など、温かい汁物を朝食で
とると、通学中もからだ
が温まるので、お勧めです。

通学のときも、歩幅を大
きめに、背筋を伸ばして、
軽やかに元気よく歩きまし
ょう。不思議と自信がわい
てきて、前向きな気持ちで
登校できますね。



朝から元気よく

なぜ熱が出るの？

かぜのウイルスに
感染すると、熱が出
ますよね。これは、
なぜなのでしょう？



■理由1：ウイルスが増えるのを防ぐ

かぜのウイルスは熱に弱く、低温のほ
うを好みます。そのため、発熱すること
でウイルスが苦手な状態をつくり、ウ
イルスがふえないようにしています。

■理由2：白血球の働きが活発になる

私たちの体にはウイルスなどの異物が
入ってきた時に、それらをやっつける白
血球という細胞があります。白血球は体
温が高い状態のほうが活発に働き、ウ
イルスをやっつけてくれます。

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！

事故に気をつけて
楽しく体を動かそう



事故に気をつけて
楽しく体を動かそう

