

ほけんだより12月

2018年12月
南第二小学校
保健室

もうすぐ冬休みが始まります。寒いと家に閉じこもりがちになるものですが、体を動かさないと「ていこう力」も弱くなってしまいます。しっかりと体を動かすと、おなかが減って、ごはんもしっかりと食べることができます。夜もぐっすりねむれるので、外で元気に遊びましょう。

手を洗ったときに、洗い残しが
最も多い部分はどこでしょう？

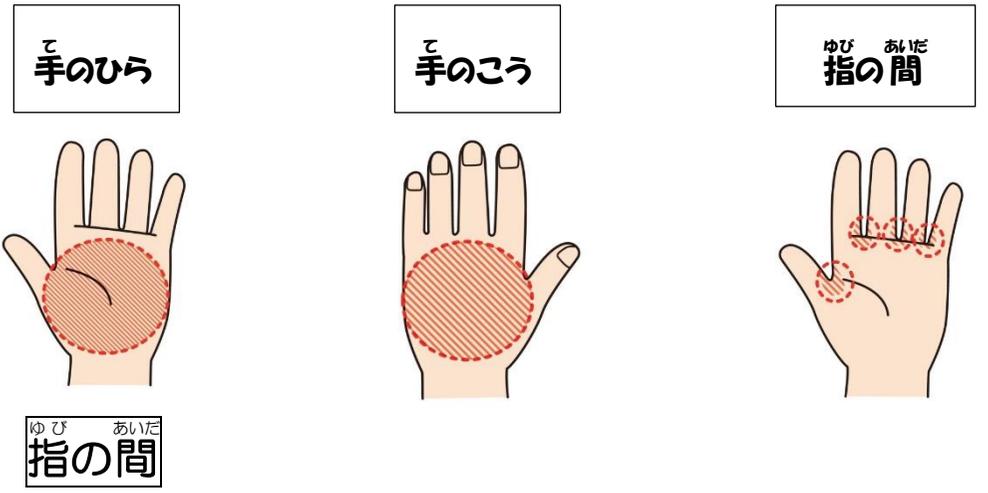
なぜ・インフルエンザ予防
クイズ

なぜとインフルエンザのちがい

	なぜ	インフルエンザ
ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	左の「なぜ」の症状に加えて、足こしの関節に強い痛み、だるさ、寒気がするなど
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい（症状が出てから5日たち、熱が下がってから2日過ぎるまでは登校停止）



こたえ



洗い残しの多い部分は、指の間のほかに指先や親指などがあります。

時間をかけて洗うことで、手の汚れが落ちます。手洗い前に比べて手の汚れは、15秒で10分の1、30秒で100分の1、60秒で1000分の1になるといわれています。

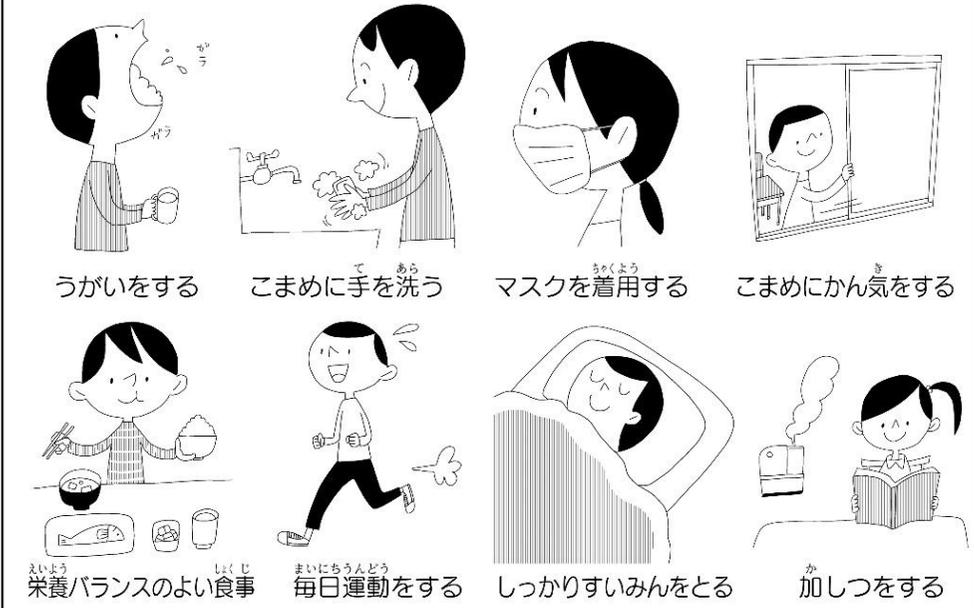
～手洗いの仕方～

- ①せっけんを泡立てながら手のひら同士をよくこすり合わせます。
- ②両手の甲をこすり洗います。
- ③指先・爪の間を洗います。
- ④指の間を洗います。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥最後に手首を洗います。



手を洗った後は清潔なタオルなどで水分をよくふき取って乾かします。

なぜやインフルエンザを予防するには？



おうちの方へ
インフルエンザA型での欠席や発熱による早退が増えています。登校前に健康観察をしていただき、発熱や体調が良くない場合には無理をしないようにご配慮をお願いします。
インフルエンザにかかった場合は出席停止になります。医療機関で記入された意見書の提出をお願いいたします。意見書の用紙が必要な場合は学校までご連絡いただくか、学校のホームページの「保健室より」のカテゴリから「学校感染症に関する意見書について」をクリックし、PDFのファイルからダウンロードも可能です。