ほけんだより1月

2019年1月
南第二小学校
保健室

新しい年を迎えて、みなさんも新たな思いを抱いて張り切っていることでしょう。今年も元気に楽しく過ごせるように、健康に関する情報を伝えていきたいと思います。

今年の目標は　　**まず、やることは**

そのために

お正月気分から ぬけだす 5つのステップ

ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！　やれる！と思える目標を立てましょう

ステップ4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ

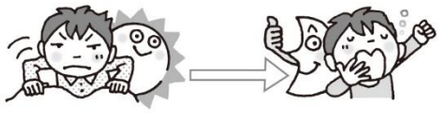
ステップ3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

ステップ2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ

ステップ1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつきます

インフルエンザ流行状況

2学期までに、二小では27人がインフルエンザにかかりました。現在の流行型はA型です。

1月11日までで、インフルエンザにかかった人は9人でしたが、週が明けると、急激にかかる人がふえています。今年は大人の方も多くかかっているようです。

市内でもインフルエンザB型にかかった人がいたとのことです。流行しているインフルエンザA型以外にも、いくつかの型があるので、一度かかったからと油断せずに、予防をしましょう。

インフルエンザによる欠席者がクラスで急に増えることがあります。**予防のための使い捨てマスク（不織布のマスク）をランドセルに入れておきましょう。**

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。

50～60%

空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。

48時間以内

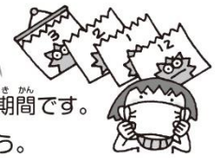
熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm

インフルエンザに関係のある数字です

12～3月



インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。

2+5日

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3～5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

1～2m

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1～2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

6～8時間

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。

インフルエンザの出席停止はどうして長い？

インフルエンザの出席停止は長いなー、もう元気なのに学校に行けないの？と思っている人もいるかもしれません。最近は新しい薬が発売されて、薬を飲めば、すぐに解熱する（熱が下がる）人が多いです。薬で解熱しても、体の外にインフルエンザのウイルスを出していることが明らかになっています。解熱したからと言って、登校してしまうと、他の人にうつしてしまいます。しっかりと休むことで、感染のスピードが遅くなり、たくさんの人に広がらないようにすることができます。たくさんの人にインフルエンザが広がってしまうと、小さい子どもや高齢の方、持病のある方が重症化する（症状がひどくなる）確率があがります。そのような理由で、インフルエンザは「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」学校に来ることができないと、法律で決められています。