

ひだまり

平成29年1月13日(No. 12)

要田小学校保健室 文責 小川佐稚子



新しい一年がスタートしました。今年もよろしくお祈いします。楽しかった冬休み気分にはさよならするには、やっぱり**早寝・早起き・朝ごはん**が大切です。早く生活リズムを取り戻しましょう。



1月の保健目標：かぜを予防しよう！！

【あなたの健康目標を紹介します】

1年 まるやま あやかさん
●きちんとごはんをたべて、かぜをひかないようにがんばる。

2年 さとう なかばさん
●手洗い・うがいをきちんとやる
ゲームは時間をよく見てやる。うで立てふせを毎日やる。

3年 橋本 色葉さん
●かぜやびょうきで一日も休まないようにしたい。手あらいやうがいも毎日します。

大ききはばたけ要田っ子



4年 大内 元さん
●病気に負けない強い体になりたい。

5年 佐久間 心菜さん
●早ね早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてくる。たくさん運動をする。

6年 大内 美空さん
●こまめに水分を補給します。かぜ予防のために手洗い・うがいをして、マスクもつけるようにする。

インフルエンザはどうやってうつる?

よぼうほう 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒にでたウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

健康トピックス～『口呼吸は感染のもと』～

最近、呼吸を口でしている人が増えています。本来、呼吸は鼻でするものです。鼻には、吸い込んだ空気からゴミやウイルスなどを取りのぞくとともに、その空気を温めたり湿らせたりしてのどや肺への刺激を少なくする機能があります。ところが、口で呼吸をすると、ウイルスが体内に直接入り込んだり、のどが乾燥してウイルスに感染しやすくなったりします。かぜやインフルエンザがはやる今の季節は、特に口呼吸には注意をしなければなりません。また、口呼吸は虫歯や口臭の原因にもなります。ふだん口が開いている人は口呼吸をしていることが多いので、**意識して口を閉じ、鼻から5秒かけてゆっくり空気を吸って、鼻からゆっくり5秒かけて空気を吐く**ように心がけるようにしましょう。

いきいきして、つづけてみよう
鼻呼吸



田村地区内でも、徐々にインフルエンザや感染性胃腸炎が流行してきました。現在は、田村地区全体で発生がみられます。要田小では流行防止のために各家庭で、朝の十分な健康観察をお願いしたいと思います。来週は全校でスケート教室もありますので、引き続き【見る】・【聞く】・【測る】で健康観察の徹底をお願いします。

①元気があるか（表情）②熱っぽくないか・青白くないか（顔色）③明るいか・しずんでいないか（声）④平熱か（体温）⑤朝ごはんは食べたか
⑥下痢や嘔吐はないか。お子さんの調子が悪そうな時は、無理をせずにゆっくり休んでほしいと思います。また、要田小は登下校に時間がかかりますので、のどや鼻の乾燥を防ぐためにマスクをつけて登下校するようにしてください。また、お茶でのうがいを実施していますので、水筒にぬるめのお茶を入れて持たせてください。

カラカラをうるうるに… かんそう対策 たいさく

へやのカラカラ



かじつ器



ぬれタオル

のどのカラカラ



うがい



マスク

～1月16日からフッ化物洗口を実施します～



12月に各学年でフッ化物の説明を加えて、洗口の練習をしました。洗口の前は、きれいに歯みがきをすることが大事なので、引き続きご家庭でもていねいな歯みがきをお願いいたします。

～保護者の皆様へお願い～

船引中学校区において、保健調査票が統一されることになりました。後日新しい調査票を配付いたしますので、ご記入をお願いいたします。（三春中に入学する6年生については配付いたしません。）
なお、以前にご記入いただいた調査票はお子さんを通して返却します。

～健康委員会で考えたノーメディアの合言葉～

ノーメディア

- ・・・ノーゲーム
- ・・・目を休ませて
- ・・・電源オフ
- ・・・いいことたくさん
- ・・・頭もスッキリ



2017年はこの素晴らしい合言葉のもと、しっかりとノーメディアに取り組んでいきましょう！！