

# ほけんだより

平成31年2月  
弥富市立栄南小学校

今年<sup>ことし</sup>は愛知県<sup>あいちけん</sup>で非常にインフルエンザ<sup>えいなんしやう</sup>が流行していると言うことでしたが、栄南小<sup>えいなんしょう</sup>の子どもたちは昨年度<sup>さくねんど</sup>と比べて感染<sup>かんせん</sup>する児童<sup>じどう</sup>は少ない傾向<sup>けいこう</sup>にあります。しかし、まだまだ油断<sup>ゆだん</sup>はできません。残り<sup>のこり</sup>2か月、しっかり予防<sup>よぼう</sup>をして乗り切り<sup>のりきり</sup>しましょう！

## かせ・インフルエンザをやっつけよう！

☆「予防法<sup>よぼうほう</sup>」みんなはいくつ知っているかな？

### 予防① 手洗い

手<sup>て</sup>についたばい菌<sup>きん</sup>を、落とすことが出来ます。水<sup>みず</sup>だけで洗<sup>あら</sup>うより、石けん<sup>せっけん</sup>をつけて洗<sup>あら</sup>った方がよく落ちます。



### 予防② うがい

のどについたばい菌<sup>きん</sup>を、外<sup>そと</sup>に出<sup>だ</sup>すことができます。

乾燥<sup>かんそう</sup>したのどを、しめらせる効果<sup>こうか</sup>もあります。(乾燥<sup>かんそう</sup>していると、ばい菌<sup>きん</sup>が増えやすくなります。)



### 予防③ へやの換気

よごれた空気<sup>くうき</sup>を外<sup>そと</sup>へ逃<sup>に</sup>がすことができます。

窓<sup>まど</sup>を開<sup>あ</sup>けるときは、風<sup>かぜ</sup>の通り道<sup>とちみち</sup>をつくるようにしましょう。



### 予防④ マスク

せきやくしゃみ<sup>せきやくしゃみ</sup>が出<sup>で</sup>るときは、しぶきが飛<sup>と</sup>ぶことを防<sup>ふせ</sup>ぐのが効果<sup>こうか</sup>的です。

のどをしめらせ、手<sup>て</sup>で鼻<sup>はな</sup>や口<sup>くち</sup>をさわることを防<sup>ふせ</sup>ぐ効果<sup>こうか</sup>もあります。



### 予防⑤ 「免疫」をつける。

体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>にばい菌<sup>きん</sup>が入<sup>はい</sup>ってきても、病<sup>びょうき</sup>気<sup>き</sup>にかからないようにする力<sup>ちから</sup>を免疫<sup>めんえき</sup>といいます。免疫<sup>めんえき</sup>をつけるためには、運動<sup>うんどう</sup>・食事<sup>しょくじ</sup>・睡眠<sup>すいみん</sup>が大切<sup>たいせつ</sup>です。



# ほけんしつ ホット保健室

健康委員会で「健康〇×クイズ」を行いました。「歯ブラシは1か月を目安に交換するとよい?」「子どもは8時間以上寝ると体によい?」などさまざまな分野から出題される問題に子どもたちは悩みながらも、楽しく取り組んでいる様子でした。クイズを通して、健康な体づくりをしていけるとよいと思います。



## 3がっき しんたいそくていけつ か がくねんへいきん 3学期 身体測定結果 (学年平均)

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.9	121.4	22.4	23.9
2年	124.1	125.3	23.2	24.7
3年	132.5	132.7	28.8	26.3
4年	138.0	135.8	32.4	32.7
5年	147.6	146.4	36.9	37.5
6年	155.1	148.8	48.9	40.4

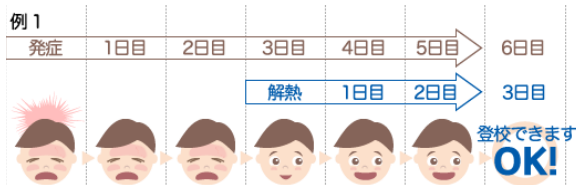
今年度の身長を測る検査は1月が最後の月になるので、「目指せ〇〇cm!!」「〇cm足りなかった…」という声がちらほら聞こえてきました。次は4月です。これからも順調に成長していきましょう!



## 保護者の皆様へ

今一度インフルエンザによる出席停止の期間をご確認ください。(法律では発症後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでとありますが、医師の指示に従ってください。)なお、発熱した後すぐにインフルエンザの検査をしても反応しないことも多々あります。発症後12時間経過してから検査すると良いと言われておりますので、参考にしてください。

●○出席停止の例です。○●



【例1】発症後6日目に登校できます。



【例3】発症後5日を経過していても、解熱後2日を経過していない為、すぐには登校できません。発症後7日目に登校できます。



【例2】解熱して2日経過しても、発症後5日を経過していない為、すぐには登校できません。発症後6日目に登校できます。

参照:村野小児科アレルギー科 HP

(<http://murano-kodomo.jp/info/inf3.html>)