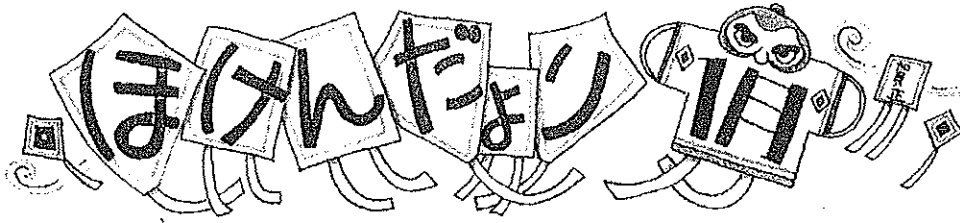


平成31年1月11日

青木村立青木小学校

☆☆保健室発行☆☆



あけましておめでとうございます。

今年はいのしし年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年もどうぞよろしくお願ひします。

年末年始、夜更かし、朝寝坊してしまった人いるのでは？下の図を見てチェックしてみてね♡

元気っ子へのみち

すすめ!

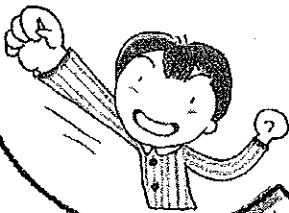


- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- 1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A

シャキーン!
はやねはやおき



D

残さず食べるよ!
もぐもぐごはん



F

あっはっは!
笑ってストレスげきたい



C

毎朝もりもり!
バナナうんち



G

ふう〜っ!
ゆったりお風呂いい気持ち



B

体ほかほか! 外あそび



E

あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い



ゴール



ゴール...E→D→C→B→A→ゴール

あおきむら 青木村にも、ちらほらとインフルエンザのウイルスがやっけてきているようです。まずは予防で寄せ付けない体を作りましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

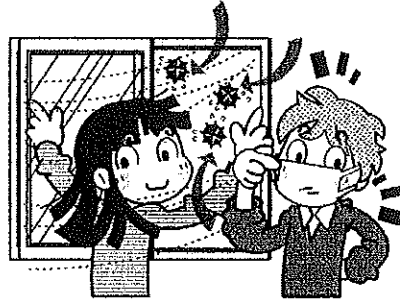
ごまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

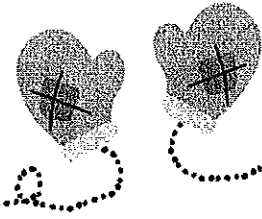
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

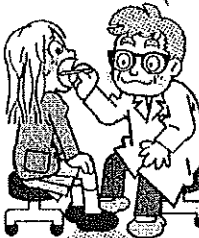
家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



＊じつは冬も大切

水分補給



夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は
カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。



うがいをした後の水分補給が、
喉のうるおいには有効なのだそう
です。ぶくぶくした後に1口飲む習
をつけていきましょう。

3学期は学期の中で一番短いですが、スケート教室、スキー教室など、外での活動があります。運動前には体をほぐして、怪我をしないように楽しみましょう。

1月末には身体測定もあります。半そで短パン忘れずに持ってきてね。