

ほけんだより 12月

『インフルエンザ警報』発令中です!



全国的に大流行しているインフルエンザですが、熊本市でもすでに「警報レベル」を超えています。本校でも先々週末からインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいる状況です。今後さらに広がることも予想されますので、手洗い・うがい・マスク着用、そして早ね・早おき・朝ごはんなどの基本的な感染予防を一人一人が心がけましょう。そこで、清水小の11/28~12/5までのインフルエンザ罹患状況と児童の保健室来室時の症状をまとめましたので、参考までにご覧ください。また、マイコプラズマ肺炎や感染性胃腸炎の発生報告も受けていますが、いずれも感染対策は同じです。日頃の予防行動をさらに徹底していきましょう。

インフルエンザにかかった人数

※今年はずでに昨年度(88人)を超えています!!



わずか1週間で101人が感染!

保健室来室者の症状(%)



※頭痛、だるさがあるときは、早めの休養を!

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは?

オレさまたちウイルス

は、かわいた空気がだ~いすき! だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ!



嫌いなものは?

実はな、オレさまたち、

湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか...そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃって手洗い・うがいも苦手だな。くう~、これ以上は言わせなよな!



『インフルエンザ』のとくちよう

※もしかかったら、出席停止になります。停止の期間は下の表を参照ください。



潜伏期間

1~3日

症状

特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校 OK	
4日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校 OK

てがるにできる!へやのかんそうたいさく

ぬれタオルをかける



きりふきをつかう



かんようしょくぶつをおく



せんめんきにおゆをはる



顔や手足がカサカサしていませんか？

空気が乾燥する冬は、皮膚の水分が失われやすくなります。もし顔や手足がカサカサしたり、かゆくなったりしたら、保湿ローションやクリームなどをぬって、体のうるおいを保ちましょう。お風呂から上がったらずぐにぬるのが、おすすめです！ そのほか、こんなことにも気をつけましょう。



- 部屋の温度に気をつける
(汗をかかないくらいの温度にする)
- 部屋の湿度に気をつける
(加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したりする)
- 清潔な下着を着る
(運動などで汗をかいたら、着替える)
- 顔や体を洗った後、
タオルでゴシゴシとふかない
(やさしく水気をふきとる)
- かゆみが気になるときは、
チクチクする服やモコモコ素材の
毛布などは使用しない

「かくれ脱水」に気をつけて！

「かくれ脱水」という言葉を知っていますか？「かくれ脱水」は、自分でも気づかないうちに、体のなかの水分が失われてしまうことです。暑くてよく汗をかく夏の「脱水」も危険ですが、空気が乾燥する冬も、「脱水」には注意が必要です。「かくれ脱水」を防ぐために、こんなことに気をつけましょう。



- 朝、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- 朝ごはんをしっかり食べる
(温かいスープやお茶を飲む)
- 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- 運動の後に、水やお茶を飲む
- お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- 寝る前に、水やお茶を飲む

12月は『人権月間』です♥
寒い季節、体を温めることも大切ですが、心を温めることも忘れたくないですね。心をあたためるのは「ことば」です。ちょっとした一言で、うれしい気持ちになったり、反対に傷ついたりすることがあります。そこで、「ことばの使い方」について考えてみましょう。

そのひと言、
千針と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

