

ほけんだより



平成 30 年 1 月 15 日
伊是名小学校
保健室

あけましておめでとうございます！2018 年がスタートしてからもう2週間がたちました。みなさん、今年の目標は立てましたか。さっそく寒い日が続きますが風邪やインフルエンザに負けないよう、ワンドルな一年にしましょう。

1月の保健目標

やすみじかん
休み時間は
かんき
換気をしよう

予 定 表

10日	身体測定①
12日	身体測定②
17日	ふれあい給食
22日～26日	給食週間
23日	食育教室
26日	スクールカウンセラー来校
29日～2/2日	6年生少年の翼

なんの数字かな？

38℃ 38℃をこえる熱が蒸に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。

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。

50～60%

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。

48時間以内

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。

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。

2+5日

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、空气中に浮かんで遠くまで行くことができます。

1～2m

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ているひいています。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。

6～8時間

インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

インフルエンザ予防といえば、予防接種・手洗い・マスク・湿度管理・十分な休養・バランス良く栄養をとる・人混みを避ける…これは実践している人も多しはず。ここにもう一つ、アルコール消毒をプラスするともっとカンペキ。ただし、アルコール消毒はインフルエンザウイルスには有効ですが、効かない菌もあります。やっぱり基本になるのは石けんでの手洗い。「手洗い+アルコール消毒」をセットで行い、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



たくさん大きくなりました

4月からの
身長平均の伸びです

