

～しっかりね㊦ きちんとたべ㊦ よくあそ㊦ すこやかにのび㊦ ～入谷小はルブル運動を推進しています～



令和6年1月23日
入谷小学校 保健室
第13号
*家族と一緒に
読みましょう。

冬休みも終わり、校舎に元気な声が戻ってきました。3学期は今年度の締めくくりと同時に、新しい学年、そして新たな門出に向けての助走期間でもあります。しっかりと自分自身を見つめ、1日1日を大切に過ごしていきましょう。今年もみなさんが心も体も健康で過ごせますように！

1月の保健目標 **かぜや感染症を予防しよう！**



**感染症対策には
やっぱり手洗い！**

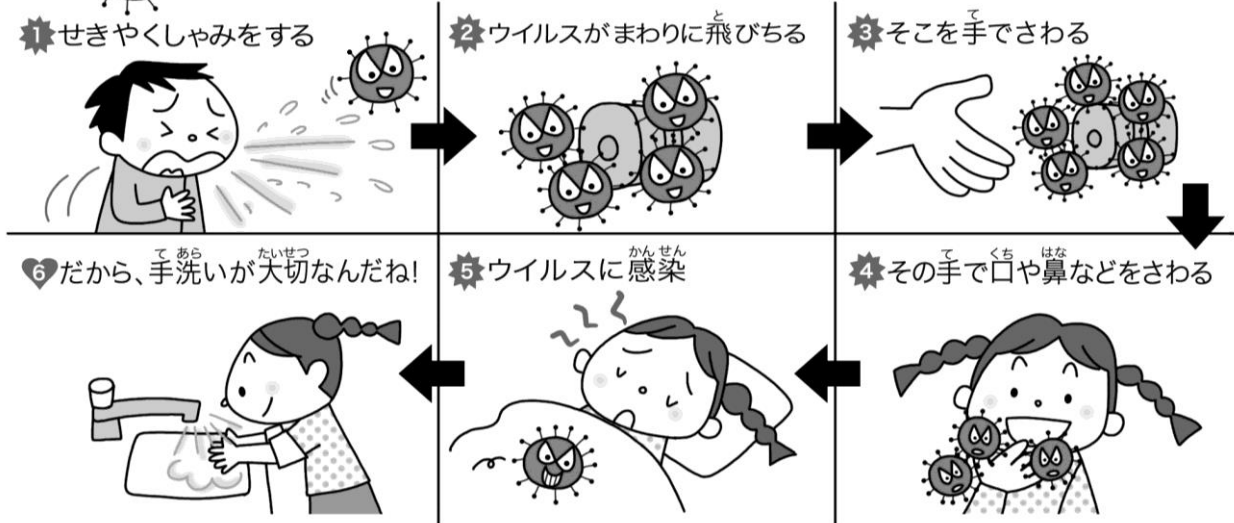


インフルエンザ と **風邪** の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ



手を洗った後に、濡れた手を服で拭いている人を見かけます。ハンカチやティッシュは、毎日使うものです。登校前には、ポケットにハンカチとティッシュを入れたか確認をしましょう。また、服を着替える時には、ハンカチやティッシュもポケットに移し替え、いつも持ち歩くようにしましょう。

インフルエンザはどうやってうつる? 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に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

さむい日は3つの首(首、手首、足首)をしっかりとガード!



首をガード!
マフラー、タートルネックの服など

手首をガード!
手袋、そで口のしまった服など

足首をガード!
厚手の靴下、レグウォーマーなど

保健委員会 みんなでしっかり かぜ予防!

1月22日(月)の児童集会で、保健委員会の子供たちがかぜをひかないための予防法やかぜをひいた時に食べるとよいものについて発表しました。町内では、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症も流行しています。石けんでの手洗いや体調管理で、感染症予防に努めましょう。



1. 毎日ゆったりと睡眠をとろう
2. 好き嫌い、飲み過ぎ、食べ過ぎをしない
3. 毎日運動をして体を整えよう
4. 厚着や薄着をしすぎない
5. 手洗い、うがいをしよう
6. 人ごみを避けよう

風邪の引き始め・風邪予防にいい食べ物は? = ビタミンAやβカロテンなどが含まれている食べ物がおすすめ!!

- ビタミンAを含む野菜↓
- ① にんじん
 - ② ほうれん草
 - ③ かぼちゃ
- 食物繊維が多い野菜↓
- ① ブロッコリー
 - ② ほうれん草
 - ③ かぼちゃ



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考に、お子さんの健康観察をお願いします。



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。