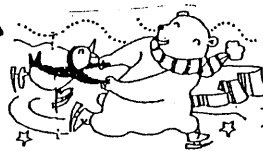


げんキッズ



大仙市立豊岡小学校 保健室

1月号

★おうちのひとといっしょによんでね

平成30年1月19日(金)

大仙地域 インフルエンザ注意報 発令中

インフルエンザ注意報 発令中

インフルエンザが全国的に猛威をふるいだしました。大仙市ではA型とB型両方流行していますが、今のところB型が優位とのことです。豊岡小では冬休み中に2名(A型1名・B型1名)がかかりましたが、学校が始まってあらたに1名罹患者がでています。マイコプラズマ感染症にかかっている人もいます。いろいろな感染症が流行していますが、今できることとして「食事の前やトイレの後は石けんでしっかり手を洗う」「十分な休息やすいみんをとり、バランスのよい栄養に注意して、病気に負けない体づくりをする」など、自分でできる予防策をしっかりととりましょう。

1月の保健目標：◆ 寒さに負けない体をつくろう



～保護者の方へお願い～

1. マスクの準備をお願いします

マスク着用がせきエチケットやのどの乾燥防止に役立っています。またマスクをすることにより手についたウイルスが鼻や口に直接触れることが減り、ウイルスの体内への侵入を防いでくれます。学校でも準備はしておりますが限りがあります。ぜひご家庭でマスクの準備を多めにしてください。給食用以外にも予備のマスクを2～3枚持たせてください。



2. 「水分補給を忘れずに！」冊子配布について

寒い季節を元気に過ごすための情報冊子「水分補給を忘れずに！」を今日渡しました。寒い季節は、寒さと乾燥から体を守ることが大切です。水分補給は夏だけでなく、冬も欠かせません。かぜやインフルエンザなどの感染症対策としても重要です。寒さに負けず、元気に毎日過ごすために、どんなことに気をつけたらいいのか、お子さんと確認して下さるようお願いいたします。

冊子に「グリーンダカラ540ml」の引換券がついています。セブン・イレブンで1本もらえますので、ぜひご利用ください。

おいしく!楽しく!!元気に!!!

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

みなさんが毎日食べている給食は、元気に育つために必要な栄養や量が、きちんととれるように考えられています。そして、おいしく、楽しく食べられるよう地域の食べ物を使ったり(地産地消)季節の行事に合わせたりしたメニューが工夫されています。

ときどきちょっと苦手な食べ物があるかもしれないけど、ほんの少しでもいいからチャレンジしてみてください。1年生のときに食べられなかったものも、6年生になったら大好物になっているかもしれませんよ。



1月24日～30日
全国学校給食週間



なんの数字かな？

38°C

38°Cをこえる熱が急に
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

50~60%

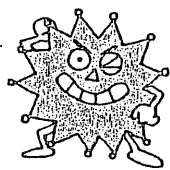


48時間以内



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。

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。

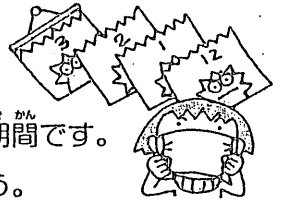


10,000分の
1mm

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



1~2m

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
気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥して
いると、インフ
ルエンザウイル

6~8時間

スは1日たってもまだまだ生きのびています。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。

