



平成31年 1月 18日  
 国立市立国立第五小学校  
 保健室

インフルエンザがはやる季節になりました。予防の基本は、ていねいに手を洗うこと！また、「かからない」「うつさない」ようにマスクをすることも大切です。

## なんの数字かな？

38℃

38℃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%に保ちましょう。

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スは1日たってもまだまだ生きています。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



## 寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



寒さで身体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。



## 寒い日は 3つの首(首、手首、足首)を をしっかりガード！



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、レッグウォーマーなど

## 姿勢を正して！ 体からの おねがい

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…

① 首

体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃっよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

② 内臓

お腹が押されると、ぼくたちのはたらかきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ



③ 肩

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

④ 腰

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。



ウラもみてね！

# 人は眠らないとどうなるの?

夜ふかして、「はやく寝なさい!」と怒られたことはないかな? でも、なぜ眠らないといけないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか?」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない(眠らない)で使い続けると、壊れてしまうんだよ。

寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。



## おなかの調子が悪い時は...



お正月においしいものを食べすぎたり、寒さで冷えておなかの調子が悪くなっていませんか?

**水分をとる**  
下痢が続くと、脱水状態になりやすいです。水やお茶、スポーツドリンクやりんごジュースも、少量ずつ、ゆっくり飲もう

**食事はやわらかい&あたたかいもの**  
消化によく、あたたかいものを食べよう

**数回に分けて少しずつ**  
食事を数回に分けて、少しずつ食べよう

**おすすめ食べ物**

- ・おかゆ  
...消化によく、体もあたたまるよ
- ・すりおろしりんご  
...りんごには整腸作用があるよ
- ・野菜スープ  
...水分たっぷり。塩分もとれるよ



市内の学校で、インフルエンザによる学級閉鎖が出ました。五小でも、インフルエンザでの出席停止児童が3人、4人と出始めました。(全てA型)これから本格的に流行開始となりますので、ご家庭でも体調管理にお気を付けてください。

## この症状、なぜ? インフルエンザ?



	なぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い

なぜとインフルエンザには同じような症状が出る人が多いため、たとえば『重いなぜ』と『軽いインフルエンザ』は区別が難しいことがあります。また、熱があまりなくてもインフルエンザと診断されることもあるようです。「ちょっとつらいな」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



**原則** 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱	解熱後	登校可能			
発熱	解熱	解熱後	登校可能				
解熱	解熱後	登校可能					
解熱後	登校可能						

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

## 保護者のみなさまへ

平成30年度 学校保健委員会

### ★『ツボミスクール』開催のお知らせ★

平成28年度に実施いたしました「ツボミスクール」ですが、ご参加いただいた保護者の方々に大変好評でしたので、今年度再び開催する運びとなりました。

下着会社ワコールより講師の先生をお招きして、女の子のからだの変化や成長に合わせた下着の選び方について、実物や写真映像等を見ながらわかりやすくお話させていただきます。1月中旬に、参加の申し込み用紙をお配りします。ぜひご予約いただければと思います。お気軽にご参加ください。(販売のあっせん等は一切ありません)

- 日時：2月27日(水) 13時30分~14時30分
- ※4・5・6年・つくしの保護者会の開催時刻前に行います。
- 場所：家庭科室(予定) 他学年の保護者の方もご参加いただけます。