

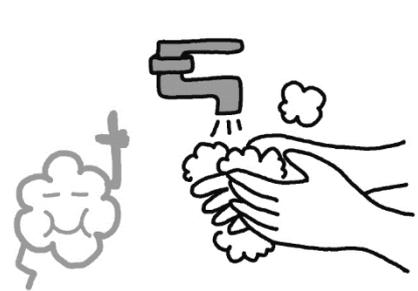
ほけんだより 11月

富士見小

寒く感じる日が増えてきましたね。空気も乾燥しだして本格的に風邪などが流行る季節になりました。保健室にもせきが出るという人や、おなかが痛い人が来ることが多くなってきました。体調が悪いなど感じたときには早めに寝て体を休ませましょう。

じつは とっても大切！ 手洗いのときに気をつけたいポイント

その1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう！



その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかりと洗いながそう！



その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう！



かぜに負けないために免疫力を高めよう！

免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスや細菌と戦う力。つまり自分の体を守る力です。



① バランスよい食事

これだけ食べればよいという食品はありません。1日3食の中でバランスよく栄養をとりましょう。

② 十分な睡眠

睡眠不足は、体力の低下にもつながります。体は、寝ている間に元気を充電するのです。疲れている時などは早めに寝ましょう。

③ 適度な運動

日頃から適度な運動を心がけましょう。体力をつけることで免疫力が高まります。

④ リフレッシュ

ストレスは免疫力を低下させます。ゆっくりお風呂に入ったり、好きなことをして心身をリフレッシュさせたりしましょう。思いっきり笑うことも免疫力を高めることにつながります。



換気は、1年をとおして必要なことですが、冬にかけては特に2つの理由でとても大切になってきます。

① かせ・インフルエンザが流行するのを防ぐため

かせ・インフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをする時、1回あたり10万を超えるウイルスが鼻や口から飛び出すといわれています。部屋をしめきっていると、ウイルスが空気中にたまってしまいます。

② 暖房器具を使うが増える

特にガスや灯油を使うストーブなどの場合、燃やすことで空気中の「さんそ」がへり、空気がよごれていきます。学校ではエアコンを使っていますが、家ではストーブを使っている人もいます。ぜひ家でも換気を意識してみてください。



保護者の方へ ～インフルエンザの出席停止について～

インフルエンザは学校感染症に指定されており、集団感染を防止するため出席停止となります。出席停止の期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日」です。インフルエンザ罹患後、登校する際には病院から指示された日付を保護者の方が健康手帳に記入し登校する日に持たせてください。健康手帳は学校でお預かりしているのでインフルエンザ罹患時には一度返却いたします。

	発症日								
発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間							OK 登校可能		
2日間							OK 登校可能		
3日間							OK 登校可能		
4日間								OK 登校可能	
5日間									OK 登校可能

※発症日を0日としてカウントします。