



3学期が始まりました。各学年の廊下には力強い書初めが掲示されています。どの学年も素晴らしい見栄えでエネルギーをもらいました♪

さて、2学期はインフルエンザが流行したので心配でしたが、今のところインフルエンザと診断されているのは全校で数名です。ただ、昨年末はA型が主流でしたが、今年に入ってからB型になっているようです。微熱でもインフルエンザと診断された人もいますのでご注意ください。また、おう吐や下痢の症状での欠席や保健室への来室も自立します。お子様の朝の健康観察をこれからもよろしくお願いたします。

運動器検診について

2年前から内科検診の中で運動器検診というのが始まりました。事前に保健調査票の中でお子様の状態をお聞きしているものを、検診時に内科校医に伝えながら行っています。

質問事項の中で「バンザイをしたとき両腕が耳につかない」「片脚立ちが5秒以上できない」「しやがみこみができない」があります。機能的な問題ではなく、経験不足やバランス、体の固さなどが原因でもできないことがあります。新年度になるとまた内科検診があるので、今から苦手だな・という人は毎日の生活に次の動作を取り入れてみましょう！

♪かんたんエクササイズ♪

おフロで
いすを使わずにしゃべんでかみの毛をあらってみよう！

バンザイしたときに腕が耳につかない人
肩まわりをやわらかくする

しゃがむのが苦手な人
ふくらはぎが伸びるのを感じて立てた足をかかとがうかたないように前へたおす。

かた足立ちが苦手な人
ももを90度上げるよ！
からだが傾いたり、立っているほうの足が曲がったりしないように
右足10秒 } x5回
左足10秒 }

タオルを使って大きく上下に20回こすり、手をぎゅくにしてください！

お掃除やおうちのお手伝いの中には
たくさん筋肉を使ったり
のびしたりするのがありますよ！

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。

50~60%
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。

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。

2+5日
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。

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。

6~8時間
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。

みんな！

そとあそびや運動を
楽しんで♪