

ほけんだより 1頁

厚木市立玉川小学校
保健室
平成30年1月12日

平成30年がスタートしました。
今年もよろしくお祈りします。

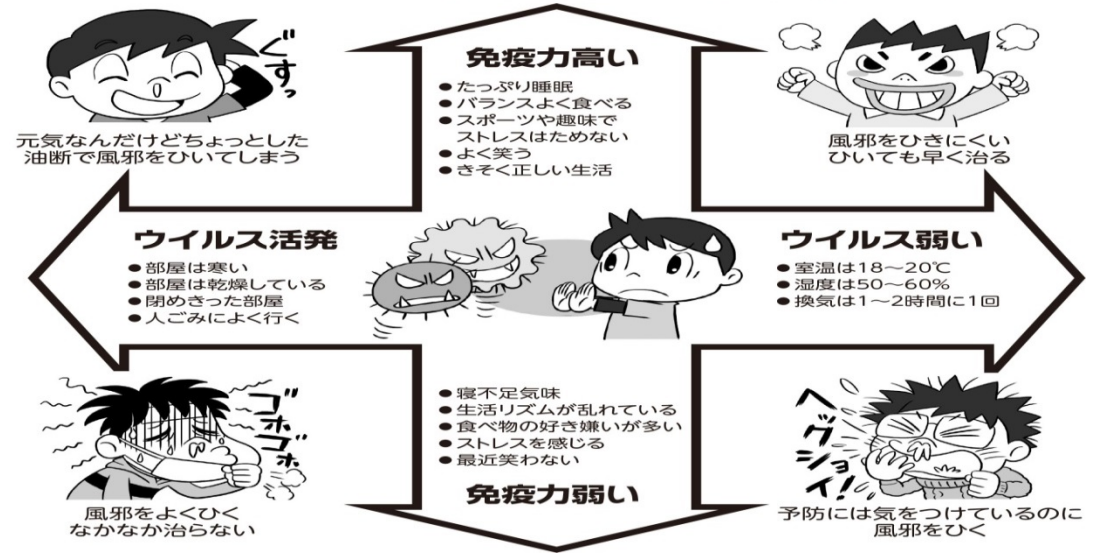


3学期が始まって1週間が経ちました。子どもたちの様子を見てみると、「新しい年だ、頑張るぞ！」という意気込みが感じられ、とても嬉しく思います。

3学期は短いですが、今の学年のまとめをする大切な学期です。体調に気を付けながら、元気に過ごして欲しいと思います。



風邪をひかないためには 予防 × 免疫力



～お願いとお知らせ～

*これから、インフルエンザやノロウイルスなど感染症の流行が心配です。ご家庭での観察をよろしくお願いいたします。

朝、いつもと様子が違うと感じた時は熱を測り、無理をさせないでください。また、緊急連絡先が変更になった場合は、学校までお知らせください。

*16日(火)に身体測定を行います。後日、結果を記入した健康手帳を返しますので、お子さまと一緒に見て、成長を喜んでください。1～5年生はP.5、6年生はP.7に印を押して、1月中に学校へ持たせてください。

*3学期は5年生と4年生が清掃のリーダーです。4、5年生は、班をまとめてがんばっていこうと張りきっています。みんなで協力して、学校をきれいにしたいですね。

*先月お知らせしましたが、1月31日(水)11時半より、学校保健委員会を行います。内容は、思春期前の女子の体と心の成長について、株式会社ワコールの社員の方から講話を聞きます。参加できる方は、連絡帳等でお知らせください。

*貸出用の上履きが不足しています。使用していない上履きがありましたら、学校へのご寄贈をお願いします。

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。



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。

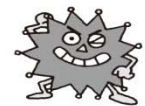


48時間以内

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、空気中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。

