



2015/01/9 富野小中学校 保健室



ほけんもくひょう

かぜをよぼうしよう。



※お家の人と読みましょう。



あけましておめでとうございます

あなたは今年、どんなことにチャレンジしたいですか？1年の始まりは、目標を立てるのによい時期です。からだも心も元気に過ごせるように、健康についての目標も立ててみましょう。今年一年がみなさんにとって、笑顔いっぱい的一年になりますように。

# 八重山でインフルエンザ注意報発令！！

全国的にインフルエンザの流行がはじまりました。

沖縄県内では年末年始にかけて、県全体でインフルエンザの患者数が急増し、警報が発令されました。八重山でも注意報が発令中です。これから広がる傾向にありますので、ご家庭でもしっかり感染予防をして下さい。

また、登校前の健康観察を充分にお願いします。お子さんから訴えがあったり、様子が気になる時は必ず体温を計ってください。

## 風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント



外出するとき  
はマスクをつける



外出のあとは  
うがい、手洗い



人ごみをさける



換気をする



部屋は温度と  
湿度に気をつける



栄養と休養を  
じゅうぶんとる

### 今月はここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



### 早わかり

#### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

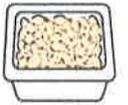
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

#### ● 実際の例で考えてみると... ●



# ネバネバ・ヌルヌル食品でかぜ・インフルエンザを予防しよう!

風邪・インフルエンザ予防の食べ物として注目されているネバネバ・ヌルヌル食品に含まれる成分は風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくする働きをしてくれて、体を守ってくれます。



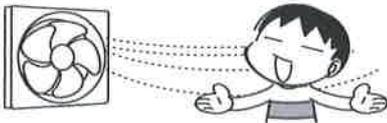
## お家の人といっしょにチャレンジ! 健康クイズ!

### ★1 換気はなぜ必要?

冬になると、必ず促される換気。なぜ必要なのでしょう?

- ・寒さになれるため
- ・空気をきれいにするため

ヒント: 空気がこもると、気持ち悪いですよね…。

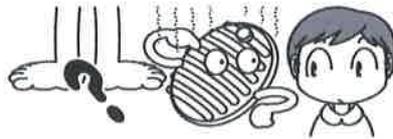


### ★2 頭と足どっちを…?

次のうち、冬に良いといわれているのはどちらでしょう?

- ・頭寒足熱 (下半身を温める)
- ・頭熱足寒 (上半身を温める)

ヒント: 頭はクールでいたいですよね。



### ★3 やけどのときは…?

「あちっ!」やけどをしたとき、すぐにしたほうがいいのは…

- ・流水で冷やす
- ・つばをつける

ヒント: 両方とも水分ですが、やっぱりたくさん必要…。

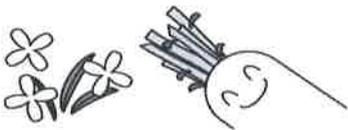


### ★4 春の七草

春の七草の一つ「青白(すずしろ)」は、大根のことですが、その名前由来は?

- ・花の色から
- ・大根好きだった人の名前から

ヒント: 大根は美しい白い花を咲かせます。



### ★5 しもやけの原因

かゆ〜い「しもやけ」。その原因はいったい何でしょう?

- ・血行が悪くなる
- ・血行がよくなりすぎる

ヒント: 温かいと血行はよくなります。その反対は…?



冬にまつわることがらをクイズにしました。親子でチャレンジしてみましょう。

理由も考えながら、答えを出すと健康の知識もアップ!

- クイズの答え
- ★1 空気をきれいにするため
  - ★2 頭寒足熱 (下半身を温める)
  - ★3 流水で冷やす
  - ★4 花の色から (誤説あります)
  - ★5 血行が悪くなる



どちらもしましょう  
休み時間・給食の前・外から帰ったとき・ねる前のうがいをしましょう。



マスクをつけるときは、**鼻・口・あご**をおおきましょう。  
マスクはご家庭で準備をお願いします。



寒くても、きちんと身だしなみを整えて登校しましょう。髪の毛の長い子は、結びましょう。ご家庭でも声かけをお願いします。

今年もよろしくお祈りします。

