



ほけんだより

平成 31 年 1 月 8 日

豊田北部小学校

保健室

3 学期が始まりました。冬休みののんびりした生活から、学校のリズムに戻れるよう、まずは朝の早起きから声掛けをお願いします。

1 月健康の日「かぜ・インフルエンザの予防をしよう」

今月の健康の日のテーマは、「かぜ・インフルエンザを予防しよう！」でした。子供たちには、基本的な予防法について、「かぜ戦隊フセグンジャー」をもとに、7つの対策について話をしました。御家庭でも、外から帰ったら手洗いうがいを促したり、生活リズムを整えたり出来るよう、声掛けをお願いいたします。

磐田市内では、12 月にインフルエンザに感染した児童生徒が報告されています。3 学期に入り、流行が心配です。自分が辛くならない・相手に辛い思いをさせないことを念頭に、予防方法を実践していきましょう！



「印弗魯英撒」に気をつけて!



「印弗魯英撒」をなんと読む? これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフリュエンザ」と読みます。インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。それから約150年たった1933年、インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。



健康のための重ね着テクはこれで決まり

1 枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2 枚目

少しの余裕で
空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3 枚目

暖かい
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4 枚目

アウターで
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



正しいですか？
マスクの使い方、

思い当たるものがあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

保健室からのお知らせ

インフルエンザと診断されたら、必ず学校にお知らせください。学校では、早めの対応をして、流行を防ぎたいと思いますので、保護者の皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

また、流行が心配される場合は、マスクを付ける場合があります。使い捨てマスクの準備をお願いします。

