



ほけんだより

平成25年12月号
名和小学校
保健室

12月に入り、体調不良でお休みする人が少しずつ増えてきていますが、「インフルエンザ」はまだ市内でも発症していません。てあらい・うがいをしっかりして、栄養をとり、夜は早めに就寝し、抵抗力をつけ、「かぜ」や「インフルエンザ」を予防しましょう。

★インフルエンザの出席停止期間は

・「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」・登校不可です

* 学校保健安全法施行規則第19条（2012年4月1日改正）より

（詳しくは、お知らせを発行します。）

★どうして「かぜ」をひくの？……かぜのおおくは、ウイルスが原因です。

空気中にただよっているさまざまな、ウイルスがのどや鼻にはいって、鼻水やのどのいたみ せきなどがおこる。かぜは「かぜ症候群」と言います。かぜをひかないためには、ウイルスを体内に入れない・体の抵抗力を高めることが大切。



ふだんから栄養をしっかりとって、運動・睡眠の規則正しい生活を！！

★あなたは、口呼吸・鼻呼吸どっち？（ウイルスを体内に入れないために）

* いつもは いしきしないでしている呼吸ですが・・・自分は→・口でしている。（ ）

★かながえて○をつけよう。

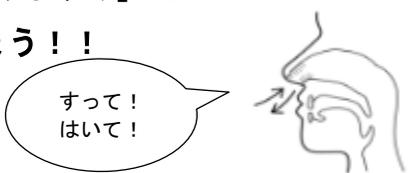
→・鼻でしている。（ ）

* 鼻からすって鼻から出すのがいいです。

生まれたときは、お母さんのおっぱいをのみながら鼻で息をしていました。しかし、成長するにしたがって、口呼吸の人が増えてきます。鼻呼吸をすると、鼻からはいたほこりやウイルス、アレルギーのもとが、鼻毛や鼻の粘膜にからみとられ、さらに鼻の奥にある扁桃リンパ組織が、ウイルスやアレルギーのもとが肺に入らないように守ってくれます。また、鼻を通るときに空気があたためられ湿り気もくわえられて、のどや肺への刺激を少なくしてくれます。のどが乾燥するとこのバリアが弱くなるためウイルスが、からだの中に入りこみますが・・・「せき」「くしゃみ」で！

* いしきして 口をとじ鼻で呼吸するれんしゅうをしましょう！！

ふだん鼻がつまって口でしか呼吸ができないひとは、耳鼻科でみてもらいましょう。



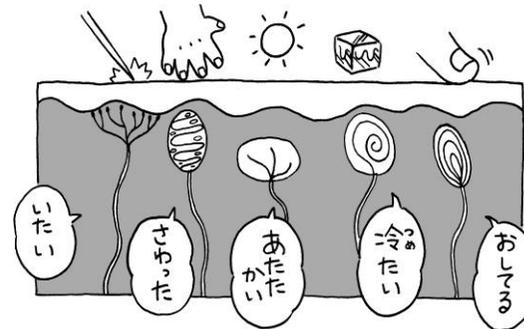
★おなかがすきすぎて・・・気分が悪くなったことはありませんか？

12月6日（金）まで、朝の「耐寒マラソン」がんばって走ります。準備体操のあと学年により1週の距離は違いますが、3分間、3回のサイクルで、個人差もありますが、約10週は走ります。エネルギーをいつもよりたくさん使うので、体力も消耗し、おなかがすきます。補充できるのはお茶のみなので、気分が悪くなる子があります。12時40分頃まで、エネルギー切れにならないように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



★寒さ、暑さを感じるしくみ→「神経」

暑い・寒い・痛い・冷たいなどを感じるのは、全身にはりめぐらされた「神経」が、からだの外からうける温度やいたみなどをうけとるからです。もし、神経がうまく働かなければどうなるでしょう・・・？



暑すぎて体温があがったこと、寒すぎて体温

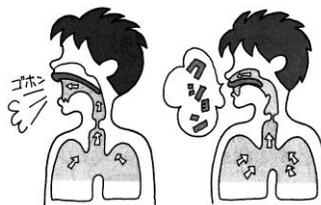
がさがったことがわかりません。「けが」をしても痛みを感じなくなり、命にかかわってきます。「神経」は目には見えませんが、からだを守るアンテナのようなものです。

★せきとくしゃみのちがいは？

「せき」はからだにとって害のあるものが、のどのおくや気管についたときに、肺の空気を口からはげしく出してはきだします。

「くしゃみ」は、鼻から空気を勢よく出しておいただきます。

どちらも、細菌やウイルス、チリやホコリ、花粉などの、からだによくないものを、おいだし、からだを守るためのたいせつなしくみです。

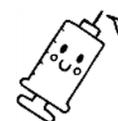


★インフルエンザの予防接種を！

インフルエンザが流行する前に、体調の良いときに予防接種を受けるようお勧めします。もし・・・罹っても軽くすむようです。

児童は2回接種で、2週間後に2回目の接種をします。

効果が現れるまで約2週間かかるとされていますので、1回目の接種は12月中に済ませましょう。



★歯の健康相談の開催について

尼崎市歯科医師会による歯の健康相談が12月25日（水）に開催されます。

個別の無料相談です。希望者は、直接会場へ。（詳しくは、「ほけんだより」うら面をごらんください。）

