



ほけんだより



H29年12月号
名和小学校
保健室



<おうちのひとといっしょによんでね！>

12月に入り、体調不良等でお休みする人は、いますがインフルエンザを含む感染症は現在名和小では発症していません。「てあらい・うがい」をしっかりと、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」「感染性胃腸炎」を予防し残り少なくなった2学期を元気に乗り切りましょう！

★インフルエンザの予防接種を受けましょう！



市内の医療機関でインフルエンザの予防接種をしています。今年もインフルエンザHAワクチン、A型株2価・B型株2価の混合ワクチンです。接種により発病する可能性を低減させる効果と罹った場合の重症化防止に有効との報告があります。
◆生後6ヶ月以上～12歳（13歳未満）は2回接種 ◆13歳以上は1回接種
ワクチンの効果は接種後2週間後～5ヶ月程度と考えられていますので、体調のいいときに2回接種できるよう、予防接種計画をたてましょう。12月中旬までに接種を終えることが望ましいようです。（国立感染症研究所より）



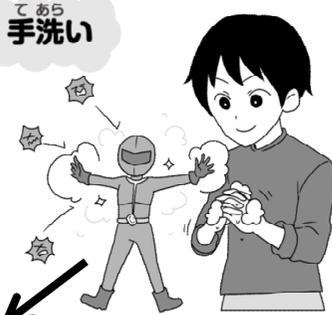
かぜ予防の基本を守ろう！

◆ウイルスは目に見えませんが、手・口・鼻から入ろうとしています、しっかりバリアをはって防ぎましょう！

手を殺菌バリア！

手洗い

手でさわったところにウイルスがついているかも・・・せっけんとうかせてながそう！



のどのうるおいバリア！

うがい

口や鼻から侵入してのどについたウイルスを、うがいでおいだそう！



水で流したあと、石けんをつけてあらう。つめ・指のあいだ指のつけね、手首もあらう！

マスク

まず口の中をブクブクゆすいで水をはきだす。次に上をむいてガラガラうがいを2回する。

鼻と口をしっかり守る！

だけれが、くしゃみやせきをしたときにとびちるウイルスをすいこまないようにしましょう！



鼻にあわせてマスクのワイヤーを曲げてすきまができないようにつけ、下あごまでしっかりおおう。

冬休みを元気に過ごそう！

はや はやお じゅうぶん すいみん
早ね早起きで十分な睡眠
をとしましょう



♪9時にはふとんに入り、朝7時にはおきるようにしましょう！



ど しょくじ
3度の食事をきちんと
食べましょう



♪朝・昼・夜の3回です。とくに朝食をしっかり食べましょう！

まいにちがら からだ うご
毎日必ず体を動かし
ましょう



♪寒くても毎日いきして運動しよう！

テレビやゲームは時間を決めてやりましょう



♪お家の人と相談して決め、夜おそくはしない！

かんしょく と
間食の取りすぎに
注意しましょう

♪だらだら食べにならないよう、時間もきめましょう！



かぜの予防をしっかり
しましょう



♪手あらい・うがいは、かぜ予防の基本です。

*冬休みも規則正しい生活をこころがけ、けがにも注意してね！！



冬至 [12月22日]

1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長くなる日。そして、影も長～くなります。冬至にかぼちゃを食べると・・・？「かぜにかからない」といわれています。

◆名和小、欠席のようす

12月4日（月）全校の欠席は20人
◆熱を含むかぜの症状：4人
◆おう吐・下痢・お腹痛の症状：2人
◆体調不良：10人◆その他（無届含）：4人
市内小学校1校1学級で学級閉鎖しています。立花地区8校中「インフルエンザ」はすでに4校で発症していますが、流行することなく、数人でおさまっています。

♪寝る前に全身脱力法を！

1. ベッドやふとんの上で両腕を広げて横になり、顔面・手足にギュッと力を入れる（手はにぎりしめる）
 2. 全身の力をぬく（手はパーにする）
 3. 1と2の動きを5秒ずつ数回くりかえす。
- ♪うまく脱力できたら・・・おなかから大きく深呼吸をして「ぐっすり、おやすみなさい」

