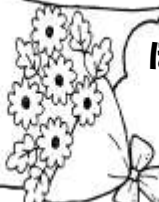


# 11月



ほけんだより

# すくすく!

H30.11.1

中部小保健室

あさゆう ひ こ 朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう!



## 寒くても、ちょっとガマン... かん気をしよう

11月9日は「換気の日」。換気とは、空気の入れかえのことです。1年を通して必要なことですが、冬にかけては、特に2つの理由でとても大切になってきます。

### ①かぜ・インフルエンザが流行する

かぜ・インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをする、1回あたり10万を超えるウイルスが鼻や口から飛び出すと言われています。部屋を閉めきっていると、ウイルスが空気中にたどってしまいます。



### ②暖房器具を使うことが増える



特にガスや灯油を使うストーブなどの場合、燃やすことで空気中の「酸素」が減り、空気が汚れていきます。命にかかわる事故にもつながることがあります。(※エアコンなどを使う場合も、換気をする必要があります)

## 元気に走るために

じきゅうそうたいかい わんしゅう  
持久走大会の練習  
が始まります!



### ①～学校に来るまで

しよくじ すいみん 食事と睡眠をしっかりととりましょう。とうこうまえ 登校前には、ねつ からだ いた 熱や体の痛み、だるさはないかなど、必ずチェック! さんか がむずかしいようなら、むり をせず休みましょう。

### ②～スタートするまで

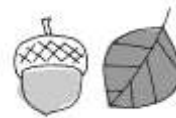
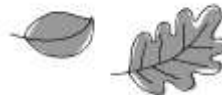
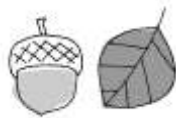
はし 走る前にはくつ をチェック! こわれていないか、しっかりひもを結んだかなど、けがの予防につながります。じゅんびうんどう 準備運動をしたら、きもち を落ち着けてスタートを待ちます。



### ③ゴールをした後～

すぐにはたちとまらず、こばし から歩きへ、だんだんスピードを落とします。せいりうんどう わす 整理運動も忘れずに。ゆるりお風呂に入るなどして、からだ をリラックスさせ、はやめに寝ましょう。






# あうちの方へ



だんだん肌寒い日が多くなってきました。中部小では、インフルエンザによる欠席者はまだ出ていませんが、咳や鼻水、のどの痛みを訴える子が多くなってきています。近隣の学校ではインフルエンザも流行ってきています。ご家庭でも予防の声かけをよろしくお願いします。

## ★インフルエンザを防ぐコツ★

インフルエンザが流行する時季になりました。インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状もみ見られます。下記の、インフルエンザ予防のコツを、お子さんと一緒にご確認ください。

<p><b>手洗い</b> </p> <p>手で石けんを泡立てて、しっかり洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗いましょう。</p>	<p><b>マスク</b> </p> <p>ウイルスが飛ぶのを防ぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥も防げます。</p>	<p><b>換気</b> </p> <p>窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくると、よりしっかり入れかえることができます。</p>
<p><b>湿度</b> </p> <p>空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。</p>	<p><b>規則正しい生活習慣</b></p> <p>睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていなかったりすると、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。</p>	<p><b>外出をひかえる</b></p> <p>インフルエンザが流行している時季は、人が多いところへの外出はなるべく控えましょう。外出するときは、マスクをするようにします。</p> 

## ～「タミフル」について～

先ごろ厚生労働省から、抗インフルエンザウイルス薬「タミフル」の10代への投与を認める通知が出されました。タミフルについては、子どものインフルエンザ患者の異常行動（急に走り出す、部屋から飛び出そうとするなど）との関連が指摘されていましたが、専門家による調査研究・検討を受けての方針変更です。ただ、異常行動そのものは、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無にかかわらず、依然として報告され続けています。したがって、

- 少なくとも2日間は一人にしない。
- 玄関や全ての部屋の施錠を確実に行う。
- ベランダに面していない部屋で寝かせる。

などの対策を引き続き求めていくことになっています。ご注意ください。

