



げんきいっぱい

筑西市立河間小学校 保健室 No. 12 令和3年1月8日

1月の別名は睦月といいます。お正月に家族や親戚が集まり、仲睦まじく過ごす月という意味があるそうです。学校でもみんなが元気に、仲よく過ごせるといいですね。今年もどうぞよろしくお願いします。

1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう。



なんの数字かな？ インフルエンザに関係のある数字です。

38℃

38℃をこえる熱が急にしたら、インフルエンザかもしれない。

2+5日

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日の2日間。そして、その3日～5日後まで。くしゃみや咳の中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

6～8時間

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日経ってもまだまだ生きています。湿度を50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。

48時間以内

熱が出てから48時間以内にインフルエンザの薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

50～60%

空気が乾燥すると、鼻やのどのインフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。



自分でチェック！今日の体調はどうか？



保健室で、体調が悪くなってしまった人と話をしていると、「そういえば、朝、食欲がなかった。」「なかなか眠れなかった。」など、身体からのサインが出ていたことがわかります。健康観察は、毎日しているからこそ、いつもと違うということに気づくことができます。いろんな場面での健康観察を、自分でやってみましょう。

まずは、朝。目覚めたときの感じはどうか？

いつもスッキリ目が覚める人が、まだふとんに入っていたい感じがしたら要注意
体調に変化がないか注意してすごしましょう。



洗面所では、どうか？かがみをよくみてね。

顔色や目の色がいつもとちがうと感じたら、体調がわるくなる前ぶれかもしれません。口の中がねばついていたら、歯みがきをていねいにして、様子を見ましょう。

食事の時間。食欲はあるかな？

体調の変化が、まっさきに食欲にあらわれる人や味がちがって感じられる人もいます。

流す前にチェック！トイレでは、どうか？

食べたり飲んだりしたもので、おしっこやうんちの色やにおいが変わることも。うんちは、バナナの形が元気の印。流す前に、よく見てみましょう。



授業中にもチェック。ぼーっとしていないかな？

集中できない人は、朝ごはんを食べてきましたか？ねる時間はおそくなかったでしょうか？なやみごとや心配なことはないですか？

ねるときは、今日1日のよかったことを思いうかべて…

いやなことばかりうかんでくるなら、ストレスやつかれがたまっているのかも。ぐっすりねむって、つかれをとってくださいね。

新型コロナウイルス感染防止について



学校では、新型コロナウイルス感染症の予防と感染拡大防止に、継続して取り組んでいきます。ご家庭でも、引き続きご協力をお願いします。

マスクの着用
手洗い・消毒
3密を避ける

早寝・早起
バランスのとれた食事

加湿器の使用
こまめな換気
よく触れるところの消毒