

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



# げんき大すき

ほけんだより No.10  
〔H28.1.22〕  
日之出小学校保健室

今週は雪が降り、いつもの冬らしくなりましたね。大休みや昼休みの校庭は、雪遊びをする人でいっぱいです。寒さに負けず、元気いっぱいのみなさんをみると、とてもうれしい気持ちになります。

福井県内でも、インフルエンザの流行が始まりました。学級閉鎖になった学校もあります。今のところ、日之出小学校では、インフルエンザにかかっている子はいません。みんなで予防を心がけ、かからないようにしましょう。特に、週末にでかける時は、気をつけましょうね。

カゼ・インフルエンザに



## ●冬を元気に過ごすために

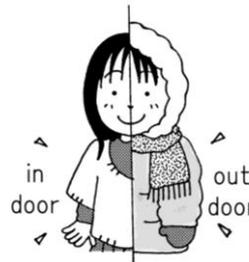
冬は風邪やインフルエンザの流行などもあり、特に体調管理に注意が必要な季節です。寒さで外出がおっくうになり、運動不足になったり、「寒い」というだけでストレスもたまりがちになります。心も体も健康で過ごせるようにしましょう！

### きそくただ せいかつ 規則正しい生活



てあら 手洗い・うがい

### いふく ちょうせつ 衣服の調節

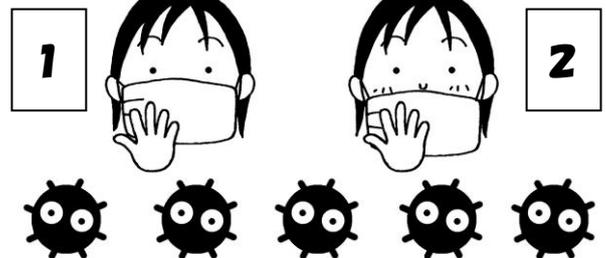


ストレス発散

### もんだい [問題]

右の2つの絵のうち、まちがっているのはどちらでしょう？また、その絵のどこがまちがっているか、書いてみましょう。

まちがいがさかし。



たえ 答え

まちがっているところ

ばん 番

ようちゅうい  
要注意

## くしゃみの「飛まつ(つばの小さな粒)」を見てみると…



風邪やインフルエンザは「飛まつ感染」と言って、咳やくしゃみで飛び出た飛まつ(つばの小さな粒)を吸い込むことで感染します。

みなさんは、咳やくしゃみをしたとき、どのくらい飛まつが飛ぶと思いますか？

くしゃみを特殊なカメラ(高速度カメラ)で見ると…。  
すごく飛まつが飛んでいることがわかりますね。

咳は3メートル、くしゃみは5メートル飛ぶと言われています。

## ●みんなで気をつけよう! 「せきエチケット」

咳やくしゃみで、ウイルスが広がるのがわかりましたね。

みんなが気をつけると、気持ちよく過ごせますね。



マスクをする

おさえる・そむける

すぐ捨てる・手を洗う

顔との  
すき間に  
注意!



鼻・あごも  
きちんと  
おおう。



せきエチケット!

ハンカチ・  
ティッシュを  
忘れずに!



マスクは、飛まつが飛び散るのを防いでくれます。咳やくしゃみが出る人は、マスクをしましょう。

マスクがないときは、鼻と口を手で押さえ、まわりの人から顔をそむけてするようにしましょう。

使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。そして、手をきれいに洗いましょう。

まちがいさがしの答え

まちがっているのは、**2番**



★マスクをする時は、口だけでなく、

鼻もきちんとおおうようにしましょう!

保護者の方へ

★欠席連絡の時は、症状をくわしく教えてください。

- ①どんな症状か? (熱は? 鼻水は? 咳は?)
- ②いつから症状が出始めたか。(〇日の夜から熱が高くなった。)
- ③受診した場合、主治医の指示は?

\* インフルエンザの診断を受けた場合は、その旨を学校にお知らせください。

インフルエンザの場合は、「出席停止」扱いになり、「欠席」にはなりません。

出席停止期間: 「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

