

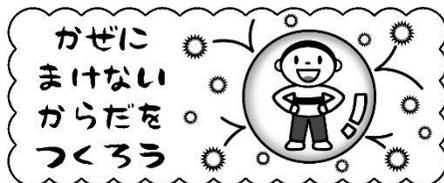
# ほけんだより1月

平成30年1月15日 入鹿小学校保健室

先日、今年度最後の身体測定と視力検査が終わりました。6年生は小学校最後の測定でしたね。6年生の身体測定をしながら卒業が近づいているんだなと少しさみしく感じました・・・

そして、一年の中で最も寒い時期となりました。この時期、気をつけたいのが「インフルエンザ」です。紀南地区の学校でもインフルエンザが流行りはじめました。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、解熱したあと2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」となっています。うらに、インフルエンザについてくわしくのせてあるので、おうちの人と読んでみてください。手洗い、うがいはきちんとできているかな？生活リズムは大丈夫かな？もう一度、自分自身でふりかってみてください。

あけましておめでとう  
ございます



## ちょっとのゆだんがかぜのもと

よふかし  
はやくねなさい!!  
こたつでうたたね  
ZZZ...

てあらいたないでたべる  
ゆざめ

かぜのひきはじめ・なおりかけは、ゆだんせず、ムリをしないで!  
ゾクゾク  
ハクション  
すやすや〜♪

## メディア漬けになっていませんか？

年末年始、ゲームにスマートフォン、テレビなどメディアにふれる時間がふえていませんか？それぞれに魅力や楽しさ、情報を簡単に得られるメリットもありますが、その一方でデメリットもあります。長時間ふれつづけることで『依存』になってしまう人もふえているので、上手に付き合っていきたいと思えます。

### ☆ゲーム・スマートフォン・ネットをかしこく使う方法

- ①時間を決めて使う。家族や友だちに使用時間（時間帯）を言う。
- ②スマホを使う部屋を決めるなど、ルールを作る。
- ③自分にとって大切なもの（家族、友だち、勉強など）を優先できるように意識する。
- ④ネットやスマホの利用時間を書き出して、どのくらい利用しているのか確認する。
- ⑤寝る時刻と起きる時刻を決め、守ることで生活リズムをくずさないようにする。
- ⑥友だちとのリアルなコミュニケーションを大切に。相手の表情やしぐさをくみとる。

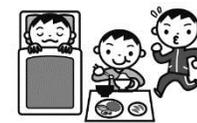
## おせち料理にはこんな意味が!?

お正月に食べるお祝いの料理を「おせち料理」といいます。重箱の中にはいろいろなものがつめられていますが、実はそこにはたくさんの意味や願いがこめられているそうですよ。

### 〈おせち料理の意味の一例〉

- かずのご...子孫はんえい（卵の数が多いことから）
- 黒豆...まめに（元気に）働けるように
- こぶ巻き...「よろこぶ」にかけて
- 紅白かまぼこ...かまぼこの半円の形は「日の出」をあらわし、紅は魔よけ、白は清浄の意味がある
- えび...腰がまがるまで長生きができるように（腰のまがったえびの姿から）

## 元気な体をつくるポイントは？



### ★ポイント1：よくねる!

すいみんが足りないと、体のつかれがとれないだけでなく、イライラしたり、ストレスがたまってしまいます。夜ふかしせず、早めにふとんに入りましょう。

### ★ポイント2：よく食べる!

1日3食、きちんととります。また、バランスよく栄養をとるためにも、すききらいをなくすことが大切です。

### ★ポイント3：よく動く!

さむいからと、あたたかい部屋でゴロゴロしていませんか？ 天気の良い日は外で遊んだり、そうじや片付けなど家のお手伝いをするのもよいですね。

# インフルエンザ(季節性インフルエンザ) についてのお知らせ

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。インフルエンザウイルスは姿形を変えて現れるので、私たちの体の免疫をすりぬけて、くり返しインフルエンザにかかることがあります。日本では毎年冬になると現れ、国民の10人に1人くらいがインフルエンザにかかります。インフルエンザウイルスに感染しないように予防しましょう。

## インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱(38~40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節などが痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等  
かぜの症状に加えて… 38~40℃の高熱や、  
筋肉や関節など体の痛み

## インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した後1日目に 出席停止	学校 発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止			登校可能			
	園 発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	解熱後3日目 出席停止		登園可能			
解熱した後3日目に 出席停止	学校 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能			
	園 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登園可能			
解熱した後5日目に 出席停止	学校 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能	
	園 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登園可能	

※発熱した日を0日とします。  
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、  
火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

## インフルエンザの予防

### 1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



### 2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



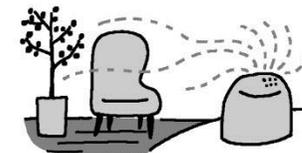
### 3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



### 4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



### 5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



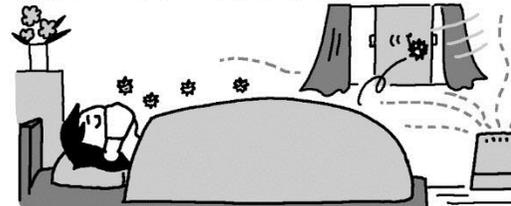
### 6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



## インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、  
安静にしてすごしましょう。



### 冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



### 15歳未満の子は解熱剤に注意！

15歳未満の子どもの場合は、種類によっては、ライ症候群をひき起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは、飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなど素人判断での服用はいけません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。子どもが寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。