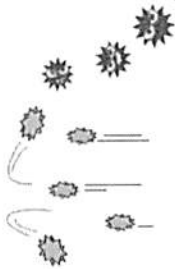


ほけだより 1月



たのしかった冬休みも終わりが近づきました。のんびりしてはいられません。インフルエンザ流行シーズンまただ中です。去年はB型が流行しましたが今年はA型のように。

お休み気分から早く抜け出して生活リズムを整え、しっかりガードを固めましょう。

インフルエンザ対策 キーワードは「うつらない」と「うつさない」



うつらないために



てあらい・うがい・予防マスク
(マスクはかんそうもふせぎます。)



規則正しい生活リズム
(はやねはやおき朝ごはん)

空気の入れかえ



うつさないために

☆せきエチケットをまもる！(はやめのマスク)



「せき」がでていなくても体調がおかしいと思ったらマスクをしてね。発熱までの6時間が一番うつりやすいとか！

☆ムリして学校に乗らない！

微熱があったり吐いたのに登校してくる子がいりますが、体調がおかしいときは早めに体を休めることが自分のためであり人への思いやりです。

☆保健室からお知らせ☆

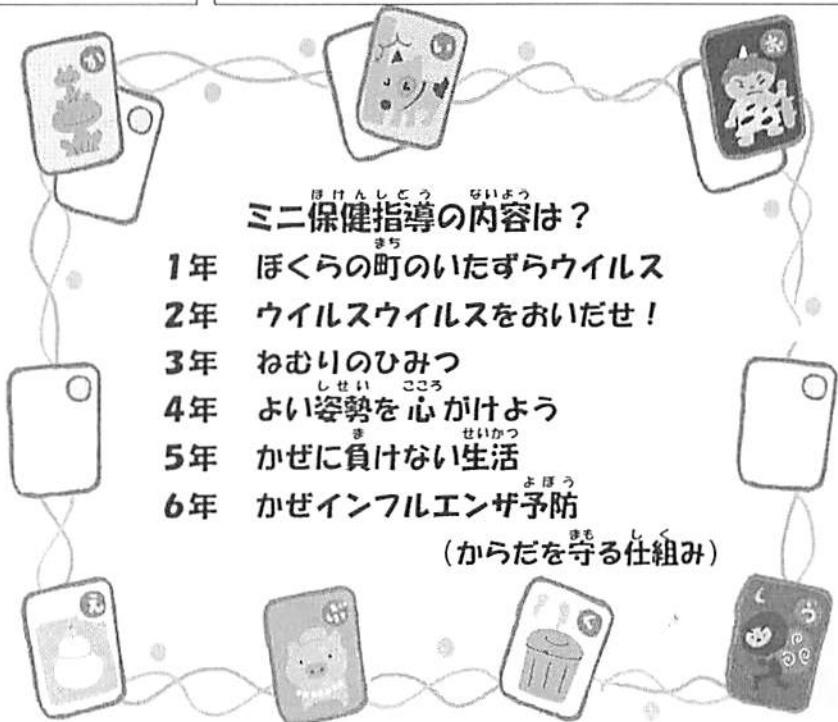
1月13日(火)から各クラス別に発育測定とミニ保健指導を行います。結果は「けんこうのきろく」でお知らせします。

1月21日(水)5限目保健委員会の集会を予定しています。保健委員はただいま練習中！お楽しみに！

ミニ保健指導の内容は？

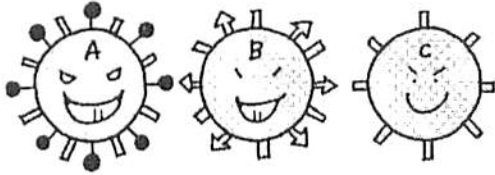
- 1年 ほくらの町のいたずらウイルス
- 2年 ウイルスウイルスをおいだせ！
- 3年 おむりのひみつ
- 4年 よい姿勢を心がけよう
- 5年 かぜに負けない生活
- 6年 かぜインフルエンザ予防

(からだを守る仕組み)



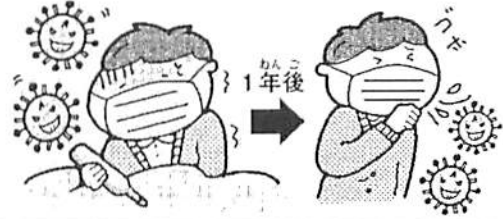
インフルエンザウイルスの種類は？

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類あります。A型は144種類、B型は2種類あります。C型は1種類だけです。高い熱が出るのはA型とB型です。

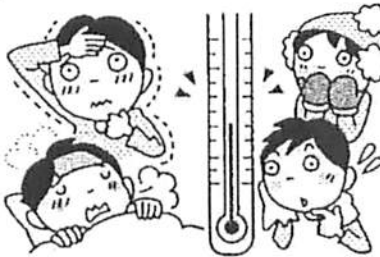


インフルエンザはなぜ毎年流行するの？

インフルエンザA型やB型は毎年少しずつ表面のツノの形を変えてきます。一度かかれば体は覚えているはずなのに、少しツノが変化したウイルスを体は別のウイルスと判断して攻撃を始めるのです。

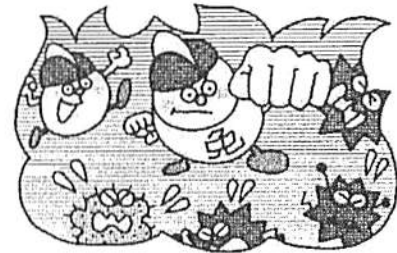


熱が出るのは？



からだの調子が悪い時に、熱まで出てくると、ますます具合が悪くなる気がするよね。
心配になるよね。
でも、これは体の重要な働きなのです。

体にウイルスが入りこんでなかまを増やし始めると、脳はキケンを感じて「体温をあげよ！」と命令を出すよ。



体温が上がると → からだは白血球の働きが活発になり、

パワーアップ ↗

↓
ウイルスは体温が上がるとなかまを増やせず

パワーダウン ↘

熱が出るということは

からだを守るしくみがしっかり働いているということ。



熱が出たら

しっかりからだを休めること！薬で熱が少し下がって楽になってきても起きだしてはダメ！ゲームもだめ！
もらった薬は、よくなっても最後まで飲みきること！