

保健だより

はつらつ



気仙沼市立唐桑小学校
No. 12
平成30年1月9日(火)

1月の 保健目標

・うがい・手洗いをしっかりしよう。

3学期もいよいよスタートです。冬休み中はゆっくり過ごすことができたでしょうか。ご馳走の食べすぎで、体重が急に増えてはいませんか。3学期はインフルエンザの流行期です。健康管理をしっかりとして最後の学期を充実したものにできるようご家庭でのご協力をよろしくお願いします。



けんこう せいかつ

健康な生活リズムでございましょう。

冬休みが終わると、いよいよ一年のまとめの時期になります。しっかり学校での学習に集中するためにも健康な生活リズムで過ごすことが大事です。次のことに気をつけて生活リズムを整えましょう。

いち げんき
1日の元気のもとになる朝食を
かならず食べる



がっこう い まえ
学校に行く前にトイレに
行く時間を
かくほ
確保する



そと げんき
外で元気に
あそぶ



おやつは
じかん りょう
時間と量を
き
決めて食べる



よる はや ふとん はい
夜は早めに布団に入り、
ね じゅんぴ
寝る準備をする



ただ て あら しかた
正しい手洗いの仕方をおぼえましょう。

にと あら きん お
二度洗いをすると、さらにばい菌が落ちます。



て あら
手洗いの
じゅんぱん
順番

①せっけんをよくあわ
た
立てます。



②手のひらを洗います。



③手の甲を洗います。



④指の間を洗います。



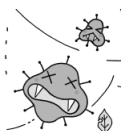
⑤指先を洗います。



⑥手首を洗います。



⑦つめの間やつめブラシで洗う
とよく取れま
す。後はせい
けつなタオル
でふきましょう。



いんふるえんざ よぼう からだづく インフルエンザの予防には、じょうぶな体作りと、

かんき かじつ てあら あるこーるしょうどく すいぶんほきゅう ますく
換気・加湿・手洗い・アルコール消毒・水分補給・うがい・マスク

いんふるえんざよぼう じゅうぶん すいみん えいよう きゅうよう めんえきりよく たか かんせん
インフルエンザ予防には、十分な「睡眠・栄養・休養」により、免疫力を高め、感染しないよう
なじょうぶな体作りをすることが第一ですが、その他に予防のために次のことが大事です。

かんき あたへや さむ し
【換気】せつかく暖めた部屋が寒くなるからといって閉めきってはいませ
んか。換気で、室内に持ち込まれたウィルスを外に出しましょう。廊下
につながるドアやふすまを開けただけでは室内の換気にはなりません。窓を
あけて、外の空気と入れ替えることが重要です。



かじつ くうき かんそう ひろ かんそう いた はな
【加湿】空気が乾燥すると、インフルエンザのウィルスが広まりやすくなり、乾燥で痛んだのどや鼻の
ねんまく かんせん しつない しつど てきど たも ひつよう
粘膜から感染しやすくなります。室内の湿度を適度に保つことが必要です。

(てあら てあら みず なが と のぞ
【手洗い】手洗いは、ただ水で流しただけではウィルスを取り除くこと
ができません。石けんでていねいに洗うことが大事です。二度洗いは
さらに効果的です。手を洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。



しょうどく がっこう しょうこうち てあら ぼ かきょうしつ
【アルコール消毒】学校では、昇降口と手洗い場と各教室にアルコー
る消毒液を置いて、インフルエンザ予防に努めています。アルコール
しょうどく かんせんせい いちょうえん よぼう やくだ
消毒は、感染性胃腸炎の予防には役立ちませんが、インフルエンザの予防には役立ちますので、
ただ てあら せつきょくてき と い て てあら
正しい手洗いとともに、積極的に取り入れていきましょう。手についたウィルスは石けんでの手洗い
で100分の1に減り、アルコール消毒で3万分の1にまで減ります。保健所からもアルコール消毒
すす しどう おこな
を勧めるよう指導がありますので、こまめに行いましょう。

すいぶんほきゅう くうき かんそう のど いた おちゃ みず すいぶん ほきゅう
【水分補給】空気が乾燥していると、喉を痛めやすくなります。お茶や水などで水分を補給すると、
たいない かんそう ふせ のど はな ねんまく はたら よ など かんせんよぼう
体内から乾燥を防ぎ、喉や鼻の粘膜の働きが良くなり、インフルエンザ等の感染予防につながります。
ぶん かい すいぶん ほきゅう ねんまく なが たいない しんにゅう
20分に1回ずつ水分を補給してのどの粘膜からウィルスを流すことも体内へのウィルス侵入を
ふせ こうか のど すいぶんほきゅう ねが
防ぐ効果があるそうです。喉がかわかなくても、こまめな水分補給をお願いします。

ちや りよくちや こうちや さよう
【うがい】お茶によるうがいは、緑茶 カテキン、紅茶ポリフェノール (テアフラビン) の作用でウィ
ルスを殺菌するのでインフルエンザ予防にも効果があるといわれています。塩うがいも、のどの痛みや
殺菌に効果的です。学校から帰った後や、人ごみに出かけた後には、こまめにうがいをしましょう。

ちやくよう ちやくよう のど ねんまく かんそう ふせ せき
【マスク着用】マスク着用で、喉の粘膜の乾燥を防ぐことができます。また、咳やく
しゃみでウィルスを拡散させないように、マスクを着用しましょう。(咳エチケット) 学校
はいふ ちやくよう
でも配付して着用させています。



気仙沼市からのインフルエンザに関するチラシを配付しましたので、予防に努めてください。