



げんき



ほけんだより

NO. 79 H26. 12. 24

川本南小学校保健室

あした 明日から冬休み、 ふゆやす 今年もあとわずかです…

2学期はいかがでしたか？ 元気に過ごすことはできましたか？ 元気に過ごせた人は、どんなことに気をつけて生活していたから、元気でいられたと思いますか？ 残念ながら元気でない時期があった人は、何が原因だったのか考えてみましょう。体と心の健康は、自分の夢・目標に近づくために欠かせないものです。この冬休み中も、生活リズムを大きくくずさないよう気をつけましょう。それでは、みなさん、よい冬休みを…



ほけんいいんかい 保健委員会

かつやくちゅう 活躍中！

は 歯みがき教え隊



ほけんいいんかい 保健委員会の『歯みがき教え隊』が、給食後の歯みがきタイムに各教室へ行き、『みがき残しになっし〜！』『みがいている』から『みがけている』を目指そう！！』をテーマにみがき残しのない歯みがきポイントについて話しました。



この冬休みを元気に過ごすためには



3つのうつる病気



インフルエンザ・RSウイルス・感染性胃腸炎

に要注意！

①「インフルエンザ」の流行状況は？

この冬のインフルエンザの流行は大変早く、深谷市内でも学級閉鎖の学校が出ています。本校でのインフルエンザの報告は今のところ6人です。冬休み中もしっかり予防していきましょう。

②「RSウイルス」ってどんな病気？

今、全国的に流行しているRSウイルスは、くしゃみやせきによる飛沫感染、または接触感染で広がり、赤ちゃんが感染すると重症化する恐れがあります。感染力が強く、2歳頃までにほぼ100%の子供がかかります。一度かかっても免疫が十分にできないので何度もかかりますが、くり返し感染しながら少しずつ免疫ができて、症状は軽くなっていきます。

大人や3歳以上の子供は感染してもかぜのような軽症で、RSウイルスと気がつかずに赤ちゃんにうつしてしまうことがあります。ですから、家族に赤ちゃんがいる場合には、3歳以上の子供も大人も感染しないように気をつけなければなりません。

まもってね！



③「感染性胃腸炎」も忘れないで！

激しい嘔吐や下痢など大変苦しい症状を起こすノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は、例年、11～12月ごろから流行り出します。

ウイルスがわずか10～100個、体内に入っただけでも発症するほど感染力が非常に強い病気です。本校ではこの冬になって3人の報告がありました。



外出先でも、しっかり予防を！！

*こまめな石けん手洗い

《こんなところは要注意！》

トイレのレバー

水道の蛇口

ドアノブ

お店のドアの取っ手

エスカレーターや階段の手すり

電車やバスのつかまるところ



○外出した後 ○食べる前 ○トイレの後には、必ずていねいに『石けん手洗い』

をして、手についたウイルスを洗い流しましょう。

*うがい

がらがらうがいは、頭を後ろにそらして、のどの奥まで、しっかりうがいをしましょう。



*マスクの着用

予防にはマスクが効果的です。せきが出る人は他の人へうつさないためにマスクをして、せきエチケットを守りましょう。

