



新年あけましておめでとうございます。きびしい寒さが続いています。さまざまな感染症にならないよう、引き続き、手洗い・うがい・マスクなどで予防につとめてください。また『お正月モード』から早くぬけだせるように、早寝・早起き・朝ごはん、そして、寒くても体を動かすことを心がけましょう!

今月の保健目標 『かぜ・インフルエンザなどの感染症を予防しよう』

かぜの予防として、手洗い・うがい・マスクをしますね。では、かぜのひき始めには、どんな予防があるのでしょうか?



check! 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



鼻水



頭痛

いくつか当てはまつたら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

ひどくなる前に 予防しよう

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るために、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくて良いです。食べ物を消化・吸收するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「織毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がめましょう。

インフルエンザ

登校いつからできるの?

2つの条件を両方満たしたら登校できます

はっしょう発症してから5日経っていること
はつねつ発熱した翌日を1日目とする

げわつ解熱してから2日経っていること

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
							とうこう登校OK	
							とうこう登校OK	
							とうこう登校OK	
							とうこう登校OK	
							とうこう登校OK	
							とうこう登校OK	

★出席停止期間をご確認いただき、引き続き、毎朝の健康観察や体調不良時のお迎えのご協力をお願いいたします。



◇ 1月の保健行事 ◇



9日(金)	きん	はついくそくてい発育測定(5年)
13日(火)	か	はついくそくてい発育測定(6年)
14日(水)	すい	はついくそくてい発育測定(4年)
15日(木)	もく	はついくそくてい発育測定(3年)
16日(金)	きん	はついくそくてい発育測定(2年)
19日(月)	げ	はついくそくてい発育測定(1年)
20日(火)	か	はくちけんこうきょうしつ歯と口の健康教室(6年)