

ほけんだより 1月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 11 号] 2017年 1月号

今月の目標

【保健】
換気をしよう

【安全】
冬の生活安全に
気をつけよう

★3学期も「お茶うがい」のご協力を引き続きお願いいたします。

あけまして
おめでとうございます！

今年も病気やけがをせず、健康でおだやかな生活をしていきたいですね。自分の健康目標を立てて、充実した3学期を過ごしましょう！

《1月の保健関係行事》

- 11日(水) 体位測定～1・2年
- 13日(金) 体位測定～3・4年
- 16日(月) 体位測定～5・6年
※身長と体重を測ります
- 19日(木) 救急法講習会(6年)
5校時、日赤指導員来校
- 30日(月) 避難訓練(火災・救助袋)
- 31日(火) 清潔検査

年明けから、銚田市内でも、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています！ご家庭でも、ていねいな手洗いとうがいの励行を呼びかけてください。また、人混みの多いところへの外出を控えたり、マスクの着用(咳エチケット)を必ずお願いします。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで



〈例〉
0日目 発症
1日目 発熱
2日目 解熱
3日目 解熱
4日目 解熱
5日目 登校可能

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日経ってから登校できます。

それぞれの症状をチェック！

この時季によくみられる3つの感染症。それぞれどんな症状なのか、その特徴をしっかりと覚えておこう！

★かぜ：鼻水・鼻づまり、せき・くしゃみ、のどの痛みなどがみられる。熱は37～38度くらいでそれほど高くない。

★インフルエンザ：体のだるさや寒け、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状がみられる。熱は38度以上と高く、急性に具合が悪くなる。

★感染性胃腸炎(ノロウイルスによる)：はげしいおう吐、げり、腹痛、発熱(それほど高くない)などがみられる。

《かぜ・インフルエンザ予防のために・・・》

カゼをひかないからだ

をつくるには？

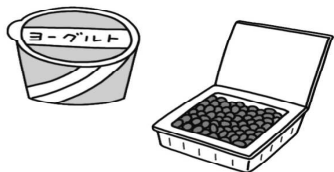


★かぜにおすすめな食の効果

- ・のどの痛みや痰・咳が出るときには
スープやゼリーなど、のど通りのよいものやショウガや大根などの食材はのどの症状をやわらげます。
- ・熱があるときには
水分を多くとりましょう。ビタミンCがとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などがおすすめです。

免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



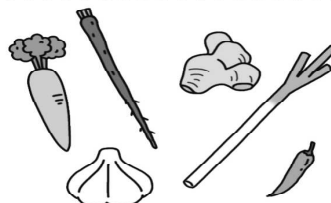
腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。

体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べて、体を温めるようにしましょう。

けんこうカルタをつくってみよう！

例

ここに、かきこんでみよう！

あさごはん

まいにちたべよう

バランスよく

例のように、あなたも「けんこうカルタ」をつくってみましょう。

今年も1年、こころもからだも、けんこうにすごせるような内容になるといいですね！



「けんこうカルタ」をつくった人は、学年と名前を書いて保健室へ持ってきてください！たくさん集まることを楽しみにしています♪

★まわりの点線で切ってね 年 名前