# ほけんだより 2月

玉村町立南小学校
平成３１年２月８日

≪２月の保健目標≫

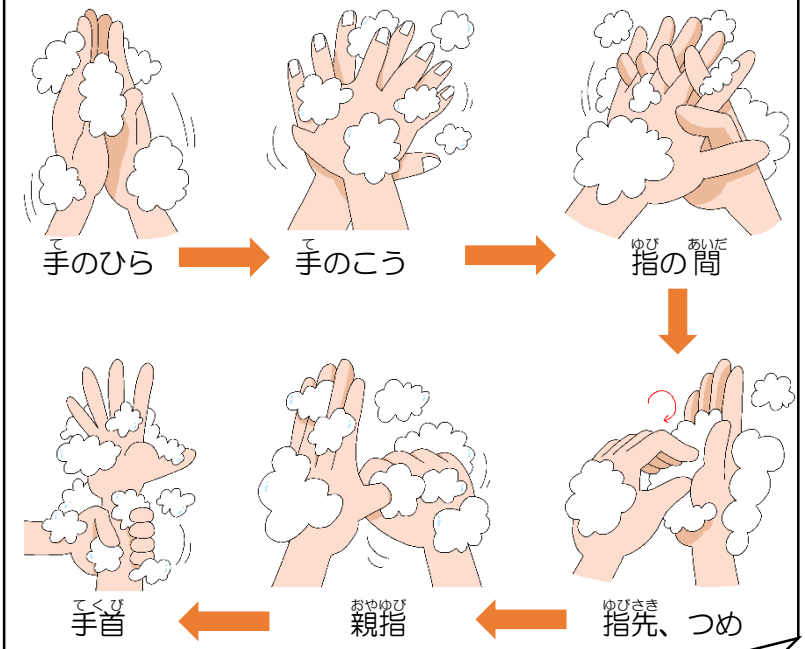
身の回りを清潔にしよう

１月に大流行したインフルエンザ A型ですが、少しずつ落ち着いてきました。体調不良で保健室に来る子も少なく、みんな元気に学校生活を送っていて安心しています。しかし、引き続きインフルエンザには気を付けなければなりません。今後は、インフルエンザB型が流行る恐れもありますので、手洗い・うがい、規則正しい生活習慣を心がけて、予防をしましょう。昨年度も多くの人がインフルエンザB型にかかっているようでした。中には、A型、B型の両方にかかってしまったという人もいたようです。残り２か月、元気に過ごしましょう。

## 手洗い・うがいの正しいやり方

手洗い・うがいをやっていても、正しくできていなければ予防にはなりません。最近は、寒くて手を洗いたくないという気持ちになってしまう人も多いのではないでしょうか。もう一度自分の生活をふり返って、外から帰ってきた時や食事の前などに手洗い・うがいをすることを心がけましょう。

### ＊手洗いのやり方＊




### ＊うがいのやり方＊

ブクブクと口の中をゆすいで、口の中のよごれをとる。

上を向き、ガラガラとのどをすすいで、のどのおくのよごれをとる。

## インフルエンザウイルスはこれを

好き？　嫌い？

| | | |
|---|---|---|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気 | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ |
| ⑥ マスク | スキ | キライ |
| ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ⑧ 人が集まるところ | スキ | キライ |
| ⑨ ストレスの多い人 | スキ | キライ |
| ⑩ 早寝早起き | スキ | キライ |

答　①スキ②スキ③スキ④スキ⑤スキ⑥スキ⑦スキ⑧スキ⑨スキ⑩スキ

# 冬の肌はなぜカサカサになるの？

皮ふの表面には、水分が失われるのを防いだり紫外線や雑菌などをブロックしたりしてくれるバリア機能があります。健康的な皮ふは、水分と油分のバランスがとれていて、バリア機能がきちんとはたらいています。空気が乾くと皮ふの水分がどんどん失われて、油分が作る膜もうすくなるため、バリア機能が壊れて皮ふはカサカサになってしまいます。これが「乾燥肌」です。ひどくなると、あかぎれになってしまいます。

## ＊肌が乾燥しやすいところ＊

＜　顔　＞
目
口の周り
首

＜からだ＞
手・ひじ
ひざ
すね
かかと

## ＊カサカサ肌の予防法＊

1．部屋の加湿をする
2．熱いお風呂や長湯か水分をうばうので×
3．石けんは油分が作る膜を落とし過ぎない
　「弱酸性」を
4．お風呂でゴシゴシこすらずに、泡で優しく洗う
5．お風呂から上がったら、すぐに水分をおさえる
　ようにふきとる
6．お風呂から上がったら、早めにクリームをぬる
7．十分なすいみんをとる
8．栄養バランスのとれた食事をとる

（保護者の方へ）

# もう一度ご確認ください　インフルエンザの出席停止期間

学校保健安全法では、出席停止期間を次のように定めています。

**発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日（幼児は３日）を経過するまで**

| 発症日（0） | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 発熱 | 解熱 | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | 発症後５日以内のため登校不可 | | 登校可能 | |
| | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | | |
| | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | |

※　発症日（当日０日目）は病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38 度程度の発熱等）が始まった日となります。そのため、病院受診時に医師に発症日を相談・確認することが必要です。

## 予防接種　接種率に関するお知らせ（６年生の保護者の方のみ）

先日、玉村町保健センターより予防接種の接種率に関する通知が届きました。小学校６年生が対象となる“二種混合”の接種率が、１２月末時点で約６０％であるとのことです。南小学校の６年生は、５５名が対象となりますが、現在、予防接種を完了しているお子様は３３名です。まだ、予防接種を完了していないお子様は、お早めに予防接種を完了なさるようお願いいたします。