

保健だより 12月

府中市立府中第八小学校

保健室

令和5年12月1日

インフルエンザ注意報 全国的に発令中！

インフルエンザや発熱のため、欠席をする人が増えてきています。学級閉鎖も実施しています。

かぜひいたら
他の人にうつさない
心くばりが大切です。

関節や筋肉が痛い
節々が痛い

鼻水がでる

だるい

こんなときは
インフルエンザかも？

くしゃみ

咳がでる

のどの痛み

寒気がする

高熱がでる

ひどい頭痛

朝、こんな症状がひとつでもあったら、登校前に必ず体温を測ってください。そして、約37.5℃以上の時は受診をお勧めいたします。また発熱がなくても、体調が悪いときは、無理をせずに登校を控えてお家で休養しましょう。また土曜・日曜日など休日の過ごし方もご家庭で無理なく過ごして下さるようお願いいたします。

かぜを近づけない 7つの生活習慣

1 うがい・手洗い

正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。

NO!

2 栄養

のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が重要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。

3 睡眠・休養

睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくりまします。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

4 湿度の管理

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。

暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。

5 衣服の調節

室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着+小物で、こまめに調節

上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせ、体感温度をこまめに調節しましょう。

6 マスクの活用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実ににおおう。

あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのはNG。

7 適度な運動

かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないう、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング

体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります。

※参考：「メディカル・トリビューン」2011年3月3日 (VOL.44 NO.9)

インフルエンザの登校連絡票について

インフルエンザに罹患した場合、感染拡大を防ぐ目的から出席停止となります。医師の指示のもと休養をとり、登校する時には登校連絡票の提出が必要です。登校連絡票は、府中第八小学校のホームページから印刷する、または、学校でお渡ししています。保護者の方がご記入いただきご提出をお願いいたします。なお、インフルエンザ以外の学校感染症についても、必要な書類についてお伝えしますので、担任または養護教諭にご連絡くださるようお願いいたします。

