

ほけんだより 12月号 中洲小学校



待ちに待った冬休みがやってきます。冬休みはクリスマスやお正月など、楽しい行事がいっぱいです。でも楽しいからといって、はめを外しすぎて体調をくずしたり、けがをしたりすることのないように気をつけてください。

また、年末年始は人の多いところに出かける機会が増えます。手洗い・うがいをこまめに行ったり、必要に応じてマスクをつけたりして、かぜの予防に努めましょう。

3学期、みなさんの元気な笑顔にあえるのを楽しみにしています。

て あら めいじん 手洗い名人になろう

うちに菌をもち込んだり、もち出したり、広げたりします。手洗いは、菌を体に入れないための予防法としてとても大切です。

家の中や外には、目に見えないたくさんの菌があります。菌は目に見えないので、知らず知らずのうちに菌を体に入れないため



① 手を水でぬらす



② 石けんをつける



③ 手の平を洗う



④ 手の甲を洗う



⑤ 指の間を洗う



⑥ 親指を洗う



⑦ 指先、つめの間を洗う



⑧ 手首を洗う



⑨ 水で洗い流す

「世界手洗いの日」(10月15日)
ユニセフが世界各国で手洗いのPRをしています。

ただ たいおんけい はか かた 正しい体温計の測り方



ぬれているとただ正しく測れません。

おんど温度が高いのは、わきの中心です。



うえ上から差し込むと、わきの中心に当たりません。



① わきの下をチェック
汗をかいていたら、しっかりとふき取ってから測るようにしましょう。

② わきの下にしたら斜め上に向けて、体温計を入れる。わきの中心に体温計の先が当たるようにします。

③ 体温計を下から少し押し上げるようにして閉じ、わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



鹿児島市の小中学校でもインフルエンザの罹患者が急増しています。2学期の学級閉鎖は、小学校が17校、中学校が4校で、例年より早くなっています。

冬休みは、普段会えない親戚との交流や人混みに出る機会が増えます。各地のウイルスが運ばれてくるかも知れません。寒さや生活リズムの乱れから体調をくずしやすい時期でもあります。感染症流行期の過ごし方を家族でも御確認ください。

インフルエンザ注意報 } に要注意!!
インフルエンザ警報 }

インフルエンザ注意報や警報は、その地域でインフルエンザがどの程度発生しているのかを把握することができます。

厚生労働省・感染症サーベイランス事業により、全国約5000のインフルエンザ定点医療機関を受診したインフルエンザ患者数が週ごとに把握されています。過去の患者発生状況をもとに基準値を設け、保健所ごとにその基準値を超えると注意報や警報が発生する仕組みになっています。

この1医療機関あたりの患者数が10人を超えると「注意報レベル」となり、30人を超えると「警報レベル」となります。

インフルエンザ以外にも国が警報を出す感染症には、咽頭結膜熱や感染症胃腸炎、ヘルパンギーナ、流行性結膜炎、麻疹などがあります。

インフルエンザ注意報 発令中



【流行前】今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性がある。

【流行発生後】流行が続いている（まだ終わっていない）可能性がある。

インフルエンザ警報 発令中

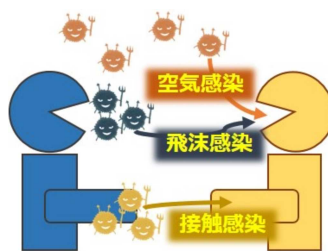


大きな流行の発生・継続が疑われる。

感染経路は主に「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみによって飛び散る小粒子を鼻や口から吸い込むことによって感染します。



接触感染

ウイルスの付着したものに直接接触することで手にウイルスが付着し、その手で目、鼻や口を触ることで、ウイルスが体内に侵入し感染します。



インフルエンザを予防する6つのポイント



外出するときはマスクをつける



外出の後は手洗い、うがい



人混みを避ける



換気をする



部屋の温度と湿度に気をつける



栄養と休養を十分とる