

ほけんだより



うちのひとよんでね

平成 30 年1月 9 日 熊谷市立玉井小学校 保健室

1月の保健行事

1月10日(水) 身体測定 ゆり・ひまわり、1・2年生
 11日(木) // 3・4年生
 12日(金) // 5・6年生

HQCシート

冬休み明け、5・6年生がHQCシートで生活習慣の見直しをします。
 1月12日(金) 事前アンケート
 1月15日(月)～2月2日(金)HQCシート・事後アンケート

お願い

髪の毛の長い人は髪を頭の上で結ばないでください。身長が正確に測ることができません。



保健室でよく見る症状にプチアドバイス

頭が痛い

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。

鎮痛薬も上手に活用しましょう。痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなる場合があります。



せきや鼻水が出るのどが痛い

冬の乾燥した冷たい空気で弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。

他の人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに。



熱がある

熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。

ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてくださいね。



12月のほけんしつ(来室状況)

けが 143 人 病気 33 人

12月は発熱、腹痛、おう吐で来室・早退する児童がたくさんいました。感染性胃腸炎も流行っています。手洗い・うがいをきちんとしましょう。



あけましておめでとうございます。

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は〇〇をがんばろう！そんな目標に向かうために、まず早寝早起きで元気なからだをつくりましょう。最初の一步は始まったばかりです。



なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急にでたら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



12～3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。

50～60%



48時間以内

熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。



インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm



インフルエンザに 関係のある数字です

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3～5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1～2m

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1～2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

6～8時間

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。

