

# ほけんだより 1月号

湖南省立岩根小学校

ほけんしつ

平成31年1月8日

わら かど ふく き  
**笑う門には福来たる**

このことわざを聞いたことがありますか？「いつも笑い声にあふれ、心が和やかで明るい家には自然と幸福がやってくる」という意味です。怒った顔やムツとした顔よりも、笑顔の方が、



相手も自分もしあわせな気持ちになります。また、笑い声には免疫力を向上させる効果もあります。笑顔でいることは、みなさんの心とからだに元気を与え、まわりにいる人をしあわせにすることでもあるのです。今年も、元気いっぱい、笑顔いっぱいがんばりましょう！

## インフルエンザに気をつけましょう！

**ガゼ・インフル**

ウイルスにねらわれるのはこんな人！

- 夜ふかし大好き。睡眠が足りていない
- 食べもの好き嫌が多い
- うがい・手洗いはしない
- 運動はあまりしない

### ……… にている？ちがう？ ………… かぜ・インフルエンザ〇×クイズ

①かぜの症状がすすむとインフルエンザになる

②インフルエンザと同じように、かぜにも予防接種がある

③かぜよりインフルエンザのほうがうつやすい

④かぜは人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない

⑤かぜとインフルエンザのうつり方（かかり方）はほぼ同じ

⑥かぜは一年中かかるが、インフルエンザは冬にだけかかる

「授業中、ねむいな～」

「なんかつかれたな～」

「昨日おそくまで起きてたから寝不足や～」

…なんて思っている人はいませんか？

そう感じるときは、インフルエンザやかぜに、もっともかかりやすいときです。ウイルスに負けない体づくりと予防をしっかりとしましょう。

### こたえとかいせつ

- ①…× かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
- ②…× ウイルスの種類がとても多いことなどから、予防接種はありません。
- ③…〇 インフルエンザのほうがうつる力が強く、症状も重くなります。
- ④…× かぜもインフルエンザも、ほかの人にうつしてもなおりません。
- ⑤…〇 手あらい、うがい、マスクなど、予防法も同じものがあります。
- ⑥…× インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。

おうちのかたへ

# 毎朝の健康チェックをお願いします！

冬休み前から、湖南省でインフルエンザが出てきています。新学期が始まってからも、体調不良での欠席や、保健室来室が多数あります。保健室では、具合の悪い人に必ず朝の家庭での様子を聞いています。家庭での健康観察は、体調変化を確認する目安になります。ご家庭でも、毎朝の体調や表情を注意深く観察していただきますようお願いいたします。



## 朝の健康チェック項目

のどのいたみはないか

平熱より体温は高くないか

せきはでていないか

腹痛や嘔吐、下痢はないか

関節痛や筋肉痛はないか

倦怠感(体のだるさ)はないか

○熱が37.0℃以上ある場合は、無理をせず家庭で様子を見てください。

○寒くないよう、下着を必ず着るようにし、重ね着をしたり長ズボンを履くなど、衣服の調整をお願いします。

### ★学校の対応について

今後のインフルエンザの流行状況により、閉鎖の措置や時間割の変更を行う場合があります。

また、学校で発熱した場合や、発熱がなくても体調がすぐれない場合はお迎えをお願いします。

急な対応をお願いする場合がありますが、ご協力よろしく願いいたします。

## インフルエンザのときの出席停止期間

かぜの場合は、熱が下がり、本人の体調がよければ登校できますが、インフルエンザの出席停止期間は、「発症したあと5日を経過し、かつ熱が下がったあと2日を経過するまで」と決められています。発症した日から数えると、最低でも6日間の出席停止になります。そのあとは、熱が下がった日によって、出席停止日が延長します。

ほかの人への感染を防ぐためにも、きちんと守りましょう。

