



ほけんだより

2月号

平成 29 年 2 月 1 日
港区立青山小学校
校長 下城 英和
養護教諭 石田 結希

2月の保健目標

「外で元気に運動しよう」

寒い日が続いています。最近、「外は寒いから…」と言って休み時間は室内で過ごしている人を見かけます。しかし、かぜがはやる冬こそ、運動することが大切なのです。運動することで、体が温まり、かぜを予防することができます。ウォーキングなどの軽い運動でも良いので、毎日少しずつでも運動を続けると体力がつかます。運動をした後は、しっかり体を休めること忘れないでください。寒さに負けず、丈夫な体をつくりましょう。

将来の体のためにも、運動を続けよう！

運動をするとどんないいことがあるの？

骨や筋肉を強くする
内臓の健康を保つ
血液の流れがよくなる
ぐっすりとおねむれる

ほかに
・ストレスを解消する
・肥満を防ぐ
など

運動不足になると…

私たちは、体のエネルギーとなる炭水化物などを食事で補給します。しかし運動をしないとエネルギーが消費されずに、しばらくたつと体の中にあまって、肥満の原因になります。しばらくは、血管や内臓などにもたまり、重い病気にもつながります。また、運動不足で骨も弱くなり、大人になったとき、骨が折れやすくなる病気の「骨粗しょう症」になることもあります。

スクールカウンセラー来校日
7日(火)、10日(金)、13日(月)、21日(火)、24日(金)、27日(月)

青山小感染症情報 インフルエンザについて

1月中旬の流行は落ち着きました。御協力ありがとうございました。1月末現在、2、3年生で罹患者が数名でています。引き続き体調管理の御協力をお願いいたします。
主な症状：38℃以上の急な高熱、関節の痛みや悪寒がする
出席停止期間：発症した後5日を経過かつ、解熱した後2日を経過するまで



第2回学校保健委員会が開かれました



第2回学校保健委員会が開かれ、みなと保健所保健予防課長の稲垣先生に、インフルエンザに焦点を当てた感染症対策について伺いました。講話の内容をご紹介します。

●感染成立には3つの要素がある。それぞれの要素に対する対策が有効

①感染源対策（ウイルスそのものに対する対策）

インフルエンザにはアルコール消毒が効果的。家庭内で患者が出た場合には、手指が触れた場所を市販のアルコール消毒薬で消毒する。咳をする時は、マスクをする、口を覆うなどの咳エチケットを心がけることで、ウイルスを周りに広げない。

②感受性者対策（免疫力を上げて、感染症にかかりにくくする対策）

免疫力を上げるには、正しい生活習慣（食事・休養・運動）が何よりも有効。予防接種は、インフルエンザにかかった時の症状を和らげることができるが、感染自体を防ぐことは難しい。（ぜんそくの人や高齢者は重症化を防ぐために予防接種をした方が良い。）

③感染経路対策…飛沫感染（罹患者の咳などに含まれるウイルスから感染）・接触感染（手指についたウイルスが口・鼻に入り感染）両方の対策が必要。

人ごみを避けることが一番効果的。インフルエンザは発症前日から人にうつす力があるので、流行時には、未発症だが人にうつす可能性をもっている人が多くいると言える。マスクは飛沫感染・接触感染、両方の対策ができることに加えて、粘膜を保湿して感染防護機能を上げることもできる。

手洗いのテクニック



正しい手洗い、マスクの付け方をして、ウイルスが体内に入らないようにしましょう。

マスクの付け方のポイント



●流行情報を確認し、流行時には特に注意する。

港区感染症情報システム (<http://minato-iddm.jp/infection/modules/topics/>) で区内の流行情報を地域別に掲載している。流行時には注意して予防することが有効。

☆児童には、1月の計測時に、咳エチケットと正しい手の洗い方を指導しました。定着させるために、御家庭でも御指導いただきますようお願い申し上げます。

感染症情報 インフルエンザについて

12月末の時点で、本校で大きな流行はありませんが、区内では流行が見られています。引き続き、御家庭での体調管理をお願い申し上げます。

主な症状：38℃以上の急な高熱、関節の痛みや悪寒がする

出席停止期間：発症した後5日を経過かつ、解熱した後2日を経過するまで