

保健だより

琴芝小 保健室 1月号

保護者の方と読みましょう



新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？
生活リズムが冬休み中に乱れた人は、早く学校モードに切り替えましょう！



10分で生活リズムが戻ります！

冬休み明け、寒い時期と重なって、朝ますます起きられないという人に、生活リズムを戻すコツを教えましょう！

- 夜は、昨夜より10分早く寝ましょう。
- 朝は、今朝より10分早く起きましょう。

この2つを目標の時間に起きられるようになるまで、毎日続けましょう。
いきなり学校モードに戻すのは難しいですが、10分なら何とかできそうな
気になりませんか？さっそく今日から頑張ってみましょう。
たった10分、されど10分です。ここがポイントです。
10分早い、目ざまし時計をセットしておくのもいいですね。
3学期は、遅刻0人になるといいですね。



インフルエンザ



これから猛威を振るうインフルエンザの感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染は、感染している人のくしゃみや咳で飛び出したウイルスを吸い込んで感染します。予防方法は、「マスク」です。

接触感染は、ウイルスのついた物を触った手で自分の鼻や口などを触って感染します。予防方法は、「手洗い」「マスク」です。

接触感染の予防に、なぜ「マスク」がよいのでしょうか？マスクをしていると、自分の手で鼻や口を触ることができませんね、マスクをしていると手に付いたウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。



マスクの効果は、ウイルスを吸い込まないだけではなく、ウイルスが口や鼻から入ってくるのも防ぐのです。



インフルエンザの一番の予防は、「手洗い」「マスク」です。水が冷たくて「手洗い」をするのが辛い季節ですが、しっかり手を洗って、インフルエンザにかからないようにしましょう。



「うがい」も予防に効果がありますが、外から帰った後や家に帰ってから、うがいをしたのでは、ウイルスがすでに体内に入ってしまったら効果は少ないようです。



インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまでです。完治してから登校しましょう。