9月 保健だより

臨時号

2017年9月13日発行
閖上小学校　保健室

名取市内の小学校でインフルエンザが流行しています。

名取市教育委員会から，９/１２～下増田小学校の１年生２学級がインフルエンザによる学級閉鎖の措置をとった，との連絡がありました。インフルエンザは宮城県内の幼稚園や保育所でみられているようですが，名取市内では早くも学校措置をとるほどの流行が懸念されています。風邪やインフルエンザを予防するポイントは，**体を「う」「ま」「く」「き」「た」「え」「て」ウイルスや細菌から守ることです。**「う」「ま」「く」「き」「た」「え」「て」はそれぞれの文字を頭文字にした風邪・インフルエンザ予防のポイントです。

う がいをする

ガラガラうがいをすることで、のどを洗浄するだけではなく、のどを乾燥から守り、ウイルスや細菌の侵入を抑えます。口の中をきれいにするブクブクうがいとセットで、ガラガラうがいを帰宅時などに行いましょう。

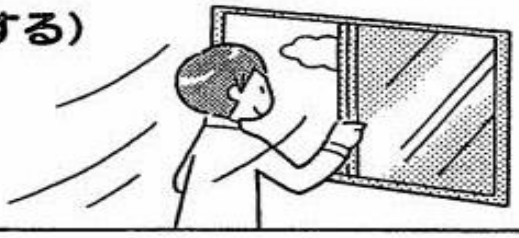
ま すくをつける

インフルエンザウイルスは、インフルエンザにかかった人の「飛まつ（くしゃみなどで飛ぶつばのしぶき）」を通じて、ほかの人の鼻やのどに入ります。しかし、マスクをつけることで飛まつが入るのをガードできます。さらに、マスクがのどを乾燥から守ってくれます。

また、熱があったり、のどが痛かったりするなどといった、かぜやインフルエンザの症状が自分にあるとき、マスクをつけることでほかの人への感染を防ぐことができます。

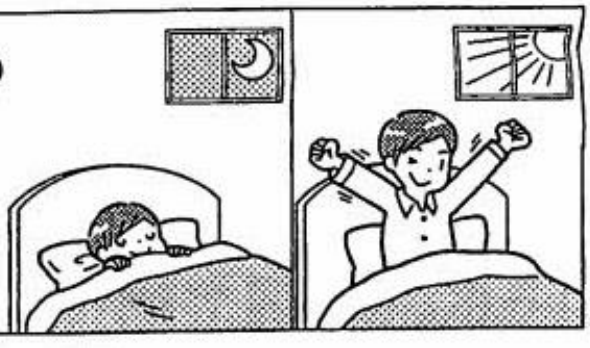
く うきの入れかえをする（換気をする）

寒くなってきて、窓を閉め切った状態でいると、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。



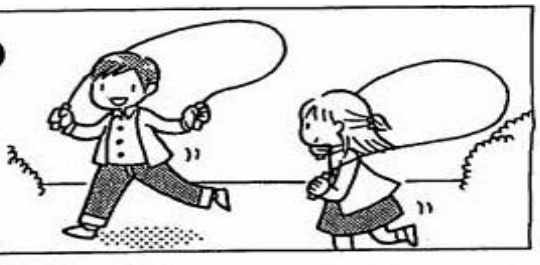
き そく正しい生活リズムを保つ

生活習慣が乱れてくると、体の中に入ったかぜやインフルエンザのウイルスと戦う力（抵抗力）が低下します。しっかりと睡眠をとることは抵抗力をつけるために特に大切です。



た いりょくをつける（運動をする）

適度な運動をすることで体力をつけることも、ウイルスや細菌への抵抗力の強化につながります。また運動によって適度に疲れることで、ぐっすりと眠ることができます。



え いようバランスのよい食事をとる

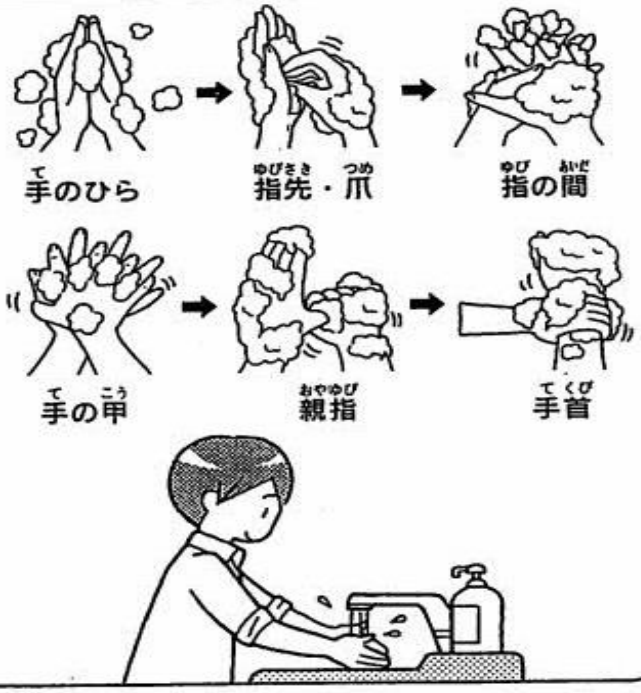
栄養バランスのよい食事を毎日とることも抵抗力アップには不可欠です。朝・昼・晩にしっかりと食べましょう。

て あらいを忘れずに！

直接のどを守るマスクやうがいと比べて、手洗いはかぜやインフルエンザにあまり関係ないと感じていませんか？

しかし、私たちは、手でさまざまなものに触れています。さらに、私たちは意識せずに手を自分の目や鼻、口に当てていることがあります。もしウイルスや細菌が入った飛まつに触れて、その手を通じて目や鼻、口から体内に入ったとしたら、そこで、かぜやインフルエンザに感染してしまうのです。

そのため、手を石けんですみずみまで洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に大切です。帰宅時や食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。



すばらしい秋晴れの空の下，閖上小中合同運動会が開催されましたね。みなさんの一生懸命な姿は，おうちの人や地域の方にたくさんの笑顔と元気を届けられたことでしょう。暑かったり寒かったりして体調を崩しやすい時期です。夜はなるべく早く寝るようにして，1日の疲れをとりましょう。

★スクールカウンセラー山﨑先生の来校予定日★

9月２５日（月），10 月2日（月）,6日（金），１６日（月），２３日（月）３０日（月）です。カウンセリングを希望される方は，学級担任または養護教諭　桑原までご連絡ください。