

ほけんだより

富岡市立黒岩小学校

保健室 NO.10

平成30年11月26日

かぜ・インフルエンザにかからないために

日に日に冬の気配が感じられるようになりました。いよいよ、かぜ・インフルエンザの季節の到来です。インフルエンザは学校のような集団の場では、集団感染につながる恐れがあります。本校では、昨シーズンは冬休み中から2月にかけてインフルエンザにかかる人が出ています。A型・B型の両方の型が流行し、市内の学校の中では、A型・B型の両方で2回学級閉鎖を行ったクラスも見られました。

うがいや手洗い・マスクの着用など「うつらない」・「うつさない」ための感染防止対策をお願いします。うがい・手洗いは、感染症から身を守る一番の予防方法です。毎日の生活の中で励行をお願いします。急な発熱や咳などの場合、インフルエンザの可能性もありますので、ご注意ください。



① うがい・手洗いをこまめにする。

→→→ウィルスが増えにくい体内環境をつくりましょう。

② 睡眠・栄養をしっかりとる。

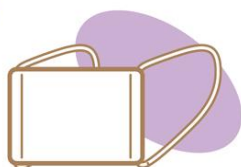
→→→体力の低下を防ぎ、抵抗力を高めましょう。

③ 咳エチケットを守ろう。

→→→ウィルスは飛沫感染（患者の咳やくしゃみなどでウィルスが飛び散りそれを吸い込むことで起こる感染）・接触感染で起こります。マスクをランドセルの中に1枚用意しておきましょう。

④ 日常の健康観察をしっかりとしよう。

→→→かぜやインフルエンザのような症状（鼻水・咽頭痛・38℃以上の発熱等）が出た場合には、早めの受診を心がけましょう。



正しいうがいの仕方



しっかり上をむくことが
ポイントだよ



- ① 食べかすなどを取る目的で、水を口に含んで強くブクブクして吐き出す。
- ② 口に水を含んで上を向き、15秒くらいのどの奥までガラガラして吐き出す。
- ③ もう1回②をくり返す。

4～6年生の保護者の方へ

12月7日（金）に『お酒について考えよう！』というテーマで第2回目の学校保健委員会を開催します。

小学校では健康教育のテーマの一つとして喫煙、飲酒や薬物についての学習を位置付けています。飲酒に関しては、アルコールが心身に及ぼす影響などを正しく認識させることによって、未成年者の段階では飲酒をしないという判断力と態度を育てることをねらいとしています。

今回の学校保健委員会の中で『アルコールパッチテスト』を予定しています。これは、お酒に「強い」か「弱い」かが簡単にわかるテストです。お酒を飲まなくてもわかるので、未成年者でも体質を知ることができます。消毒用エタノールを染み込ませたばんそうこうを腕にはり、時間をおいて皮膚の色の变化によって判定します。

（考案者 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 樋口 進先生）

アルコールパッチテストを全員の児童に予定していますが、以前にアルコールによるかぶれ・ばんそうこうによるかぶれを起こしたことがある児童については見合わせたいと思います。その場合、お手数ですが担任までご連絡をお願いいたします。

アルコールパッチテスト

