



保健だより

令和2年12月14日

氷見市立西の杜学園

NO. 9

すこやか

日に日に寒くなってきており、風邪をひいている人が増えています。風邪予防には、こまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。

これから年末年始を迎え、いろいろな行事がありますが、インフルエンザやコロナウイルス対策に努めて元気に過ごしましょう。

～インフルエンザに注意～



インフルエンザ対策の基本は「手洗い・うがい・咳エチケット」です。

そのために、ぬれた手をふくハンカチは、常時ポケットに入れておきましょう。

また、鞆の中には予備のマスクを準備しておきましょう。その他、のどの加湿や冷え防止に気を付けましょう。

のどの加湿対策

◆マスクを着用する

マスクの内側は、息で湿度が高くなるため、ウイルスの活動が弱まります。また、ウイルスが付いている手で口や鼻をさわる機会が減り、感染予防になります。



◆温かいお茶をこまめに飲む

緑茶に含まれるカテキンは抗菌・殺菌効果があることが知られています。水筒に温かいお茶を持参し、休み時間に飲んだり、うがいをしたりして、のどを守りましょう。



冷え防止対策

◆3つの首を温めよう!

首・手首・足首には、太い血管が皮膚の近くを通っているため、体内の熱が逃げやすい場所と言えます。この3つの首を温め、体を冷やさないようにしましょう。



◆下着で空気の層を作る

下着は、汗を吸い取って体が冷えるのを防ぐだけでなく、体と衣服の間に空気の層を作り、保温効果をもたらしてくれます。

～インフルエンザの疑いで医療機関を受診する際の流れ～

①医療機関受診の際は、「インフルエンザ治癒報告書」を持参ください。

※「インフルエンザ治癒報告書」と「記入例」を一部ずつ配付します。

※必要な場合は、学校に取りに来るか、学校のホームページからダウンロードすることも可能です。

②医師からインフルエンザと診断された場合は、その場で「医療機関記入」欄の記入を依頼してください。

③「保護者記入」欄は、保護者が記入してください。

登校再開には、**発症後5日を経過**し、かつ、**解熱後2日を経過**していることが必要です。

※インフルエンザに感染(疑いを含む)した場合は、法令の規定により出席停止扱いとなります。その期間は学校を休んでも欠席日数には含まれません。

④再登校する時は、学校に「インフルエンザ治癒報告書」を提出してください。

・インフルエンザ以外の感染症(流行性耳下腺炎、溶連菌感染症、風疹、麻疹等)においては「登校許可証明書」の提出をお願いします。

コロナウイルス感染症

全国的にコロナウイルスが流行しています。それに加え、毎年この時期はインフルエンザも流行してきます。これまでの「三密回避」や「手洗い」、「消毒」に加え、一人一人が**免疫力を高めて**感染症に負けない体を作りましょう。

免疫力を高めるために・・・



○睡眠

①十分な睡眠時間



②寝る直前にメディアを使用しない



③生活リズムを崩さない



○栄養

①バランスのよい食事をとる



②1日3食食べる



③腸内環境を整える



学校保健委員会がありました

保護者の皆様には、たくさんご参加いただき、ありがとうございました。

講師の安達先生（後期課程 学校歯科医）は、歯を健康に保つためには、「丁寧なブラッシング」と「生活習慣」が重要であり、自分で「やろう！」と思うことが大切だとおっしゃっていました。歯肉炎は正しいブラッシングを行えば、すぐに成果が見られるそうですよ。



児童生徒の感想

- ・むし歯になりやすい10の行動のうち、4つ当てはまったので、自分の歯みがきを見直そうと思いました。
- ・今まで「時間を決めて食事をする」「甘い飲み物を取り過ぎない」「食べたらすぐ歯をみがく」ことを何回も言われていたのに、今の自分にそれができていないことを情けなく思いました。
- ・歯も大切な体の一部であり、自分で守っていくしかないので、歯の健康を意識した生活をしていきたいです。