

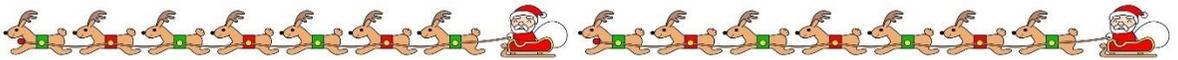
ほけんだより

12月

豊郷北小

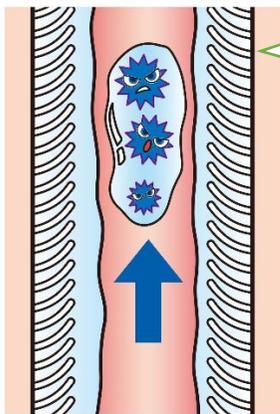
12月の保健目標:かぜに負けない体をつくろう ※おうちの人と読みましょう

今年も残すところあとひと月。この1年あなたの心と体は元気でしたか？元気だった人も、残念ながら調子をくずしてしまった人も、その「わけ」を考えてみましょう。よかったところ、あまりできなかったところの「ふりかえり」をすると、来年の1年をもっと元気にすごすヒントが見つかりますよ。

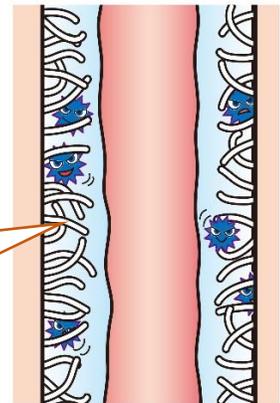


乾燥した空気からのどを守ろう！

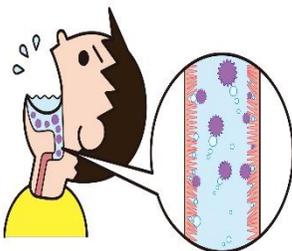
のどや鼻の中には、せん毛という細かな短い毛が生えています。この毛は粘液に包まれていて、ウイルスやごみを外に出す働きをしています。のどが乾燥したり、体の水分が減ったりしてしまうと、せん毛の動きが悪くなりウイルスを追い出す働きが弱くなってしまいます。



正常なせん毛は、ウイルスが入っても、波打つようにして外に追い出してくれます。



乾燥したせん毛は粘液が少なく動きも悪くなり、ウイルスなどを追い出す力が弱くなります。



うがいは「ぶくぶく」して口の中をきれいにしてから、のどの奥まで届くように、上を向いて「ガラガラ」して吐き出すようにします。



お部屋の湿度を50～60%に保つとせん毛は元気になります。加湿器がない時はぬれたタオルをかけておきましょう。

<インフルエンザの感染拡大を防ぐために>

- ★体調不良、発熱等の症状がある場合は無理して登校せず、家庭で様子を見て医療機関を受診しましょう。（発症前から感染力があるため、人にうつす可能性があります！）
- ★インフルエンザにかかった場合は、他者への感染を防ぐために「発症後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止となります。その期間は外出を自粛し安静に過ごすようにお願いします。
- ★今シーズンから登校の際には、「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします。医療機関に用意されていますが、病院で記入してもらえなかった場合は、保護者が記入することもできます。用紙は学校又は宇都宮市のホームページからダウンロードできます。また、10/17に配付したのも使用できます。
- ★学校では口や鼻からの感染を防ぐ意味からも、**マスクの着用**を勧めています。ランドセルには予備のマスクを御用意いただけるとありがたいです。

豊郷地域学校園（健康推進部会）からのお知らせです。

豊郷地域学校園では、風邪やインフルエンザの流行の防止のために、4校で合わせて、うがいの奨励をします。

つきましては、うがいのための水筒の持参について、ご協力をお願いします。

- 水筒の中身は緑茶・紅茶（砂糖は入れない）のお茶とします。
- やけどをしないようにぬるめのお茶を入れましょう。
- 水筒は必ず毎日持ち帰り、清潔を保ちましょう。



<お茶うがいの効果>

お茶に入っているカテキンは、インフルエンザウイルスと素早く結合し、人に対する感染性を失わせるため、飲用するだけでも効果を発揮します。また、人肌程度の温度のお湯でのうがいは、のどに優しく湿気を与えることができます。

- 紅茶…殺菌作用が高い（インフルエンザ対策におすすめ）
- 緑茶…ビタミンCが豊富（喉を痛めやすい方におすすめ）



お願いのど飴はお薬ではありません。飴を学校で口にするできませんので、持たせることは控えてください。

治療や検査はお済ですか？

健康診断精密検査受診率(11月末現在)

受診後は証明書の提出をお願いします。冬休み前に、未受診者を対象に治療状況調査を予定しています。御協力をお願いいたします。

歯科	視力	耳鼻科
69.2%	78.7%	88.1%