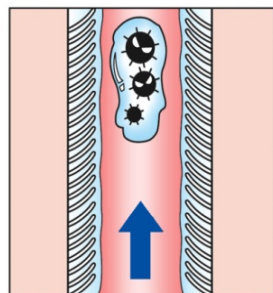




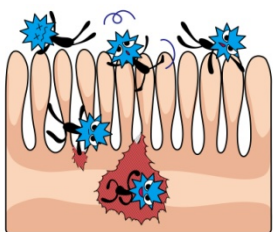
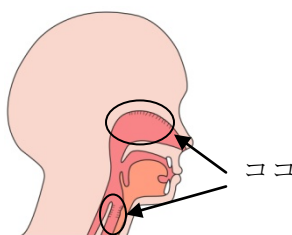
平成28年12月5日(月) 吉川市立旭小学校 保健室

今年も最後の月になりました。寒さも乾燥も本格的になり、11月後半頃からは、欠席者もやや増えてきています。冷たい水で手を洗いたくないなあ・・・と、思っている人も多いようです。これからインフルエンザやその他の感染症も流行しやすい時期になります。手洗い・うがいを忘れずに、冬を元気にすごしましょう！

冬も大切！かぜ予防に水分補給！



←この絵は、私たちの鼻やのど、気管支（空気の通り道）の中を何倍も大きくして見たときの絵です。私たちの鼻やのど、気管支の内側には、「せん毛」というものがふさふさと生えています！この「せん毛」の動きは、ウイルスや細菌を運んで、からだに入ってくるのを防いでいます。



せん毛によって運ばれたウイルスや細菌は、たんになって体の外に出されたり、胃の中に運ばれると胃酸で殺されたりします。ところが、せん毛は乾燥していると、動きが悪くなり、ウイルスや細菌が細胞にもぐり込み、どんどん増えてしまいます！



夏はがんばって水分補給をする人が多いですが、冬は、忘れてしまいがちです。水分を補給することで、のどや鼻がうるおい、ウイルスを追い出す働きが強くなります！このため、冬もこまめに水分補給をしましょう！また、マスクをすると鼻やのどの湿度が高くなるので、せん毛の動きはスムーズになります。



全国的に感染性の胃腸炎やインフルエンザが流行しているようです。旭小でも、感染性の胃腸炎による体調不良でお休みする人が出ています。

今年度は、PTAの予算で薬用の泡石けんを買っていただきました。各階の流しに置いてあるので、石けんを使って、しっかり手を洗いましょう！



○熱が上がってきた（38℃以上）
○頭が痛い
○全身がだるい・関節などが痛い
○せきがでてのどが痛い
○まわりでインフルエンザが流行している
こんな症状があれば受診しましょう。抗インフルエンザ薬は、発症してから48時間をすぎると効果が下がるので、それまでに受診することをおすすめします。

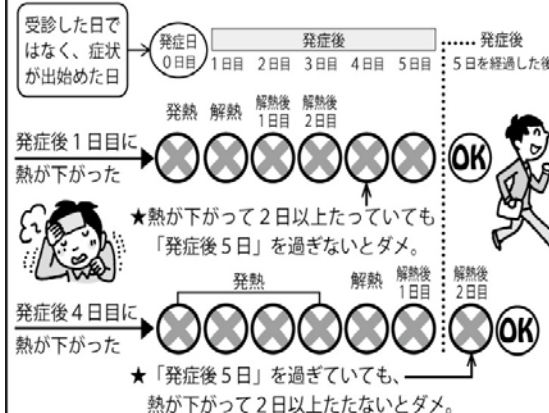
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

●お知らせ●

第2回学校保健委員会・性教育講演会

「たいせつなのちのつながり」 講師 埼玉医科大学 産婦人科医 高橋幸子先生
12月13日(火) 13:30～ 旭小学校 音楽室

6年生児童を対象に、性教育講演会を行います。小学校中学年頃からは、心も体も大人に近づき、変化が大きい時期になります。しかし、性について話をする機会は、なかなか少ないかもしれません。「自分の体、自分の心を大切にしよう」と思ってもらいたいという願いがあります。それには、やはり正しい知識が必要です。「なぜ大切なのか、どうやって大切にするのか」を、講演会を通して一緒に考えていきたいと思えます。保護者の皆様のご参加もお待ちしております。（当日、お車でのご来校は、ご遠慮ください。）