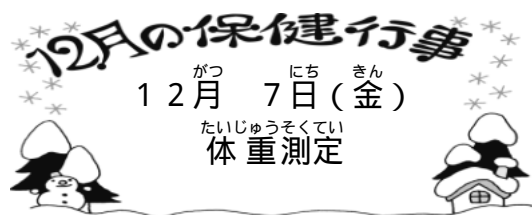


# ほけんたより 12月

平成24年12月  
仁賀小学校  
保健室 No.23

給食の温かい食べものがありがたい季節になりました。栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下すると、かぜをひきやすくなります。かぜの予防や治療にはしっかりと、バランスよく栄養をとることが大切です。

かぜやインフルエンザに負けないようにバランスよく食べて、元気にすごしたいですね。



## 服をじょうずに着よう!

下着を着る(プラス2の保温効果)  
温度を保つ効果があり、からだがかたくなります。



素材のちがう服を重ねて着る  
布の網み目の大きさがちがうので、空気を通しにくくなり、温かくなります。



そでや首元がとじたものを着る  
空気をにがさないで、温かくなります。



3つの首を温める  
3つの首(首、手首、足首)を温めると、からだがかたまりやすくなります。



## かぜやインフルエンザから身を守るために...

かぜやインフルエンザに「かからないために...。うつさないために...。」予防に心がけましょう。



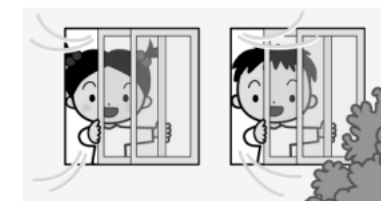
### かからないために...



手洗い・うがい



マスク



空気の入れかえ

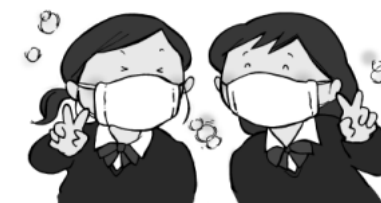
### うつさないために...

**咳エチケットも忘れずに!! ~まわりの人を守るマスク~**

かぜをひいた人が咳をしたときウイルスは3m、くしゃみのときは5mも飛んでいきます。

咳やくしゃみがでそうになったときは、口と鼻をハンカチや手で押さえたり、マスクをつけたりして他の人につばや鼻水が飛ばないようにしましょう。

またマスクはうつるかもしれない人がつけるより、うつしそうな人が早めにつけることで、感染の可能性をぐんとへらすことができるそうです。



### 保護者の方へ

#### 出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が、今年4月から、次のように変更になっています。「解熱後2日を過ぎるまで」から、

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



抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力の残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。

**熱が下がって元気なのに...と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐためにも必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。**