

2020. 1. 15(水)

びんびん

No. 13

鯖江市神明小学校
保健だより



今年も
よろしく
お願いします。

神明小 インフルエンザ感染状況

15日(水) 現在

- *インフルエンザA型罹患者 6年 1名
- *インフルエンザB型罹患者 3年 1名
- *熱欠・3名 *その他かぜ症状・1名

★冬休み中の健康調査より

休み中～休み明けにインフルエンザに罹患した人は全校で11名。

今シーズンのこれまでの罹患者

インフルエンザA型	1年	8名	
	2年	3名	
	3年	15名	
	4年	9名	
	5年	25名	
	6年	8名	計 68名
インフルエンザB型	3年	1名	
	5年	2名	計 3名

これからも
チューしてね!!



これから保健行事

- すこやかタイム【身長・体重測定 & からだのお話】



のびたす



- 1/27日・・・1-1, 1-2, 1-3
- 28日・・・1-4, 2-1
- 29日・・・2-2, 2-3, 2-4
- 30日・・・3-2, 3-4
- 31日・・・3-1, 3-3
- 2/ 3日・・・4年
- 4日・・・5-3
- 5日・・・5-1, 5-2, 5-4
- 6日・・・6年
- 7日・・・5・6組

●神明っ子すこやか会議

(学校保健委員会)

23日(木)・・・6年生

5時間目「子どもとメディアその影響について」

鈴木俊邦先生による授業です!

神明っ子すこやか会議 開催!

テーマ【子どもとメディアその影響を探る
～そして今、私たちにできることは～】

講師として、鈴木俊邦氏(県立藤島高等学校 教諭)をお招きして開催します。第一部は公開授業で6年生が学習します。第二部は保護者の方、地域の方代表、保育園・幼稚園・中学校の先生方・本校教職員を対象に、講義をしていただきます。

ネットやスマホの使用をめぐる問題が深刻になっている現在、私たちはどう対応していったらよいのでしょうか。一緒に考えていきましょう!

おうちの人と
いっしょに
考えてね。

そと と なが

重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります



冬の健康

熱が出たらすぐ
解熱剤で
下げたほうがいい



✕ 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎる時は、解熱剤で下げるのもOKです。



1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます



湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

かぜ

ひいてしまったら、
どうする？

OX クイズ

熱を下げるには
厚着をして
汗を出すのがいい



✕ 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。



下痢をしている
ときは水分補給
をひかえる



✕ 下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。



微熱でも元気
なら、お風呂に
入ってもいい



○ 元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。



ウイルスは乾燥が大好き！

空気が乾燥すると、のどや鼻の繊毛の働きが弱まり、どんどん体の中に入ってきます。加湿器をつけたり、ぬらしたタオルや洗濯物を干したりして、乾燥を防ぎましょう！