

ほげんだより

元気な豊浜っ子

発行日 令和2年1月15日
磐田市立豊浜小学校保健室



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。2020年になりました。今年ことしは東京オリンピックがあり、ますますスポーツが盛り上がりそうですね。豊浜っ子の中にもスポーツが好きな子が多いなと思ひます。スポーツに健康は欠かせません。元気な体で、スポーツが楽しめる1年を過ごせるようにしていきましょう。

1月のほげんのめあて **かぜを予防しよう**

毎年かぜやインフルエンザが大流行する1月。インフルエンザはかぜのウイルスより強いウイルスです。ただのかぜかと思ったら、一気に高熱になりインフルエンザだったということが多ひです。元気な豊浜っ子12月号の「寒さに負けない体をつくるために」は実践することができていますか。今月は「病気を予防する」に注目し、さらにくわしくお伝えします。

かぜだと
思っていたら、
インフルエンザ
だった…



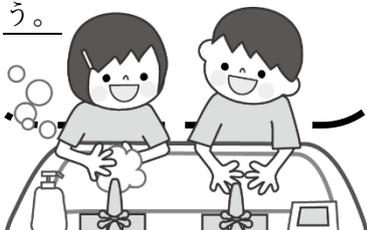
～ 予防のきほんは、手あらい・うがい・マスク!! ～

手あらい

インフルエンザやかぜ、うつる病気に1番効果のある予防は手あらいです。

- ・外から帰ったら
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・そうじの後

などは、必ず石けんやハンドソープを使って手のすみずみまであらいましょう。



うがい

うがいは、口の中に入ったウイルスを外に出します。また、乾燥したのどをうるおします。手あらいとセットでするといいと思ひます。

最近さいきんはガラガラうがいの前に口をゆすぐと良いと言われています。



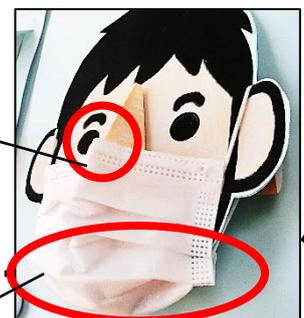
マスク

マスクは体のなかにウイルスが入るのを防ぎます。また、すでにウイルスをもっている場合は、他の人にうつさないためにすると効果的です。

マスクをするときは必ず鼻・口・あごをおおようにしましょう。

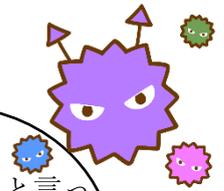
鼻に
フィット

あごに
フィット



※保健室前の掲示、マスクつけるくんです。

マスクはつけても意味がない？



テレビ番組の影響で、児童が「マスクってつけても意味ないんですよ。」とっていました。マスクの網目より、インフルエンザウイルスの方が小さいからマスクをつけても簡単に入ってしまうという理由だそうです。

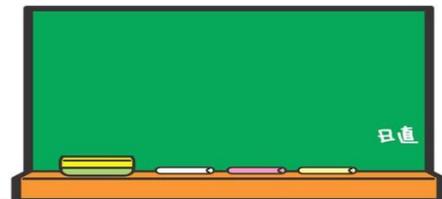
しかし、くしゃみや咳の飛沫の大きさはマスクの網目にひっかかるようで、飛沫に含まれたインフルエンザウイルスはマスクを通過しないと考えられます。この時期ほとんどの人がインフルエンザのウイルスを持っていると思うので、自分の体からウイルスを広めないためにはマスクは必要です。また、マスクを正しくつけられているかどうかでもマスクの効果は変わります。児童はすぐに「あごマスク」になってしまいます。これではマスクの意味はありません。必ず鼻にフィットさせ、あごまでしっかりおおうよう指導していきますので御家庭でも御協力をお願いします。マスクを正しくつけていると、保温・保湿の効果もあります。高い温度と湿度が苦手なインフルエンザウイルスには一番効果的かもしれません。



豊浜小はマスク全員着用を目指しています！
よろしくお願いします。



各学年に保健指導をします*



日付	対象	テーマ	内容
1月15日(水)	全学年	健康安全の日 かぜを予防しよう	保健委員会よりかぜやインフルエンザについて、予防の呼びかけなど
1月16日(木)	1年生	手洗い・うがい	6ポーズの手洗いとうがいの仕方
1月17日(金)	2年生	咳・マスク	咳・咳エチケット、マスクのつけ方
1月21日(火)	3年生	さわやかさん調べ	ハンカチ・ティッシュ・爪切りの役割
1月22日(水)	4年生	換気と加湿	ウイルスの苦手な環境
1月23日(木)	5年生	安静にすること	安静にするってどういうこと？
1月24日(金)	6年生	安静にすること	安静にするってどういうこと？

朝活動の時間をいただいて、各学年の教室でかぜ・インフルエンザ予防の保健指導をします。内容は各学年少しずつ違います。指導の際にミニ保健だよりを配付します。他の学年で行った指導のミニ保健だよりは、全員に配付します。御家庭でもミニ保健だよりを目を通していただき、児童から指導された話を聞いていただけたらと思います。