

# ほけんだより



令和6年 2月1日  
若楠小学校 保健室

インフルエンザに  
注意!

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日にあたります。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかりません。でも、草や花、虫など色々なものに目を向けてみると、少しずつ春がやってくるのがわかります。間もなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、私たちも少しずつ準備を始めましょう。

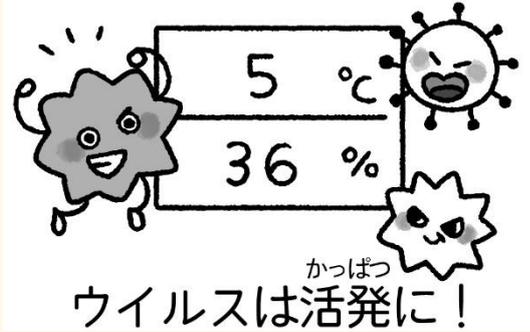


## インフルエンザ大流行中!



1月は佐賀市内でインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など様々が感染症が流行しており、若楠小でも1月中旬からインフルエンザが大流行中です。まだまだ寒く、乾燥した時期が続く、インフルエンザの原因になるウイルスにとっては、とても活動しやすい季節です。感染症にならないようにするためには、**手洗い・うがい**で予防することが大切です。また、ウイルスに負けない体を作るために「バランスの良い食事(きちんとご飯を食べる)・たくさん運動する(外で遊ぶ)、はやく寝る」の3つのことを守って規則正しい生活をしましょうね。

気温や湿度が下がると...



**保護者のみなさまへお願い**

インフルエンザが流行しています。前日の夜に発熱(37.5度以上)があった場合には、朝、熱が下がったとしても再度、熱が上がる可能性があります。病院受診をして様子を見てくださいますよう、よろしくお願ひします。

がつこのか  
2月9日は  
たいかい  
マラソン大会!!  
げんき  
元気いっぱい  
がんば  
頑張きましょう!



## マラソン大会 体調管理が大切です

走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子を確認しましょう。  
こんなことはありませんか? 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

- | 走る前   | 走っているとき  | 走った後  |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 最近あまり眠っていない<br><input type="checkbox"/> 朝食を食べていない<br><input type="checkbox"/> おなかが痛い<br><input type="checkbox"/> 頭が痛い<br><input type="checkbox"/> 熱っぽい<br><input type="checkbox"/> 気持ち悪い<br><input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 吐きそう<br><input type="checkbox"/> 足がもつれる<br><input type="checkbox"/> めまいがする<br><input type="checkbox"/> 筋肉がついた<br><input type="checkbox"/> 関節が痛い<br><input type="checkbox"/> 胸が痛い<br><input type="checkbox"/> 頭がガンガンする | <input type="checkbox"/> 立てない。立ってもふらつく<br><input type="checkbox"/> 胸がしめつけられる<br><input type="checkbox"/> くちびるが白っぽい<br><input type="checkbox"/> 冷や汗が出る<br><input type="checkbox"/> 吐きそう・吐いた<br><input type="checkbox"/> じんましんがでた<br><input type="checkbox"/> 呼吸がヒューヒューゼーゼーする |



かんせんしょうよぼう

てあら

# 感染症予防のために手洗いをしよう！

若楠小では「手洗いのうた」が流れて、給食の時間が始まります。給食を食べる前に手を洗うことがとても大切だからです。なぜ、手洗いは大切なのでしょう？

## ① 病気のもとになるばい菌は目にみえない！？

給食前の手をまず見てみましょう。えんぴつの汚れや運動場の土の汚れなど目にみえるものはしっかりと手洗いで落とすことができますが、病気のもとになるばい菌【細菌やウイルス】は実はとても小さく目には見えません。

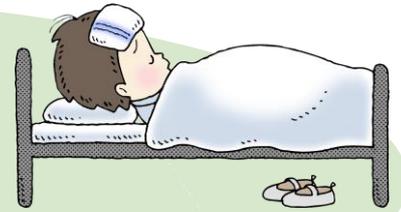


## ② 目に見えないばい菌が体の中に入ってしまう

手を洗わなかったり、水だけの手洗いだけだったりして給食を食べると…



目に見えないばい菌が食べ物と一緒に体の中に入ってしまう！！



体の中ではい菌をやつけることができない時に、ばい菌の力に負けて病気になってしまいます。

## ③ 病気のもとになる“ばい菌【細菌・ウイルス】”を体の中に入れない予防のための手洗い

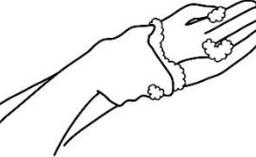
かぜやインフルエンザの感染症にならないためには、感染症のもとになる“ばい菌【細菌やウイルス】”を体の中に入れないことが大切です。その方法として手洗い・うがいがあります。感染症予防の基本です。下の手洗いの仕方をしっかり覚えて感染症にならないようにしましょうね。

かんせんよぼう きほん

てあら

# 感染予防の基本は、まず“手洗い”

手洗いの手順を確認して、キチンと手を洗いましょう！

 <p>①手のひらを合わせてよくこする。</p>	 <p>②手のひらをのばすようにこする。</p>	 <p>③指先、爪の間をよく洗う。</p>	 <p>④指の間を十分洗う。</p>
 <p>⑤親指をつかみ、回しながら洗う。</p>	 <p>⑥手首をつかみ、回しながら洗う。</p>	 <p>⑦よく水で洗い流す。</p>	 <p>⑧最後にきれいなハンカチでふきましょう。</p>