

寒い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？ 現在、乙訓地域では「インフルエンザ」が流行っていて、九小では3学期になってから4クラス学級閉鎖をしました。インフルエンザは感染力（まわりの人にうつる力）が非常に強いため、集団感染を起こしやすい病気です。今、皆さんは「手洗い週間」に取り組んでいますね。手洗いは感染症予防の基本です。ただ洗うだけではなく、石けんで「手のひら・手の甲・指先・指の間・親指・手首」をしっかりと洗うことが大切です。洗い終わったらキレイなハンカチやタオルでふきましょう。

インフルエンザ博士に聞いてみよう！

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



風邪薬 よくある

かんちがい

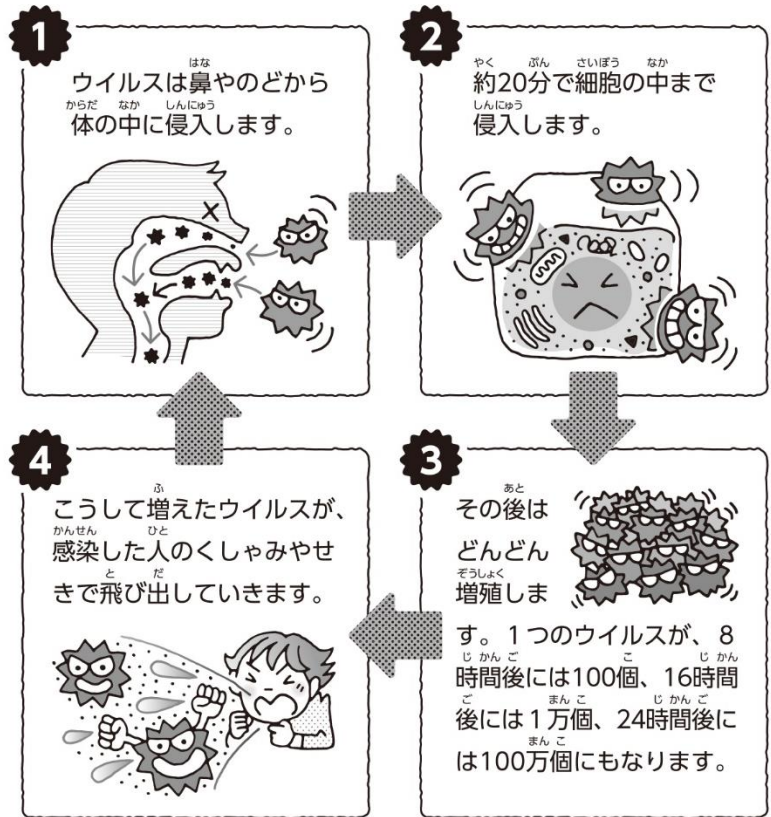
インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は？

- マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。
- 手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。
- 適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

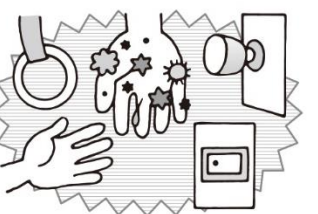


なぜうつる？



飛沫感染
感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染
感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

「風邪薬を飲めば早く治る」…×
風邪薬は症状を和らげるものです。治すのは元気になろうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」…×
風邪薬にはカフェインが含まれているものもあります。多くのお茶にも含まれているので、とりすぎてめまいや吐き気などの体調不良になる恐れがあります。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



- 例えば、
- 好き嫌いの鬼
 - いじわる鬼
 - 忘れ物鬼
 - なまけもの鬼
 - 夜ふかし鬼
 - 勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

2メートル
= 約5歩分

- マスクをつける
- ティッシュや腕などで覆う

花粉症 三本勝負!

クイズに正解して、花粉症たちに勝利しよう!

クイズ1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?



こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのベスベした素材の服がオススメだよ。

クイズ2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?



こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

クイズ3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち?



こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りも洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

おうちの方へ

1月19日(金)に学校保健会・教育講演会を行いました。コロナ禍で3年間実施できていませんでしたが、今回久しぶりに開催することができました。学校医より3名(眼科医・歯科医・学校薬剤師)、PTAより17名の方にご参加いただきました。

学校保健会では、児童の健康診断結果や体力テストの結果、食育に関わっての取組などを報告いたしました。また、学校医から専門的な助言もいただける貴重な機会となりました。

教育講演会では、「生命のがん教育」と題し、京都府が児童生徒向けに取り組まれているがん教育について乙訓保健所の方から紹介していただきました。講演の中で、京都済生会病院の大野先生より、がんについて医療の観点から詳しく説明があり、がん経験者から実体験をお聞きする場面もありました。



がんは2人に1人がなる病気だと言われています。がんになるリスクを減らす生活習慣を学び、検診を通して早期発見する大切さを知ることが、子どもたちにとっても生きる力を育てることに繋がるでしょう。また、この教育を通して、子どもたちが家族や周りの人の健康と命の大切さに気づき、一緒に学んだり話し合ったりしながら自分も周りも大切にできる人になってほしいと思います。