

ほけんだより 11月

あいかわちようりつすがわらしようがっこう
 愛川町立菅原小学校
 令和5年11月9日発行
 養護教諭

ニュースでは連日、インフルエンザの流行について報道されておりますね。10月末には本校でもインフルエンザが急激に拡大しました。休校を決めた月曜日には70名のインフルエンザ罹患者がおりましたが、休校をはさんだ週明けには7名ほどに落ち着きました。突然の休校であったにもかかわらず、感染拡大防止にご理解・ご協力いただきましてありがとうございました。

11月の保健目標 かぜを予防しよう

予防のためのポイント



えいよう
じゅうぶんな栄養、
たっぴり睡眠



せっ
石けんでの手洗い



かんそう
マスクをつけて乾燥した
くうき
空気からのどを守る



せき
咳エチケット



かしつ き かんき
加湿器+換気



りゅうこう
流行しているときは
ひとご
人混みをさける

かぜをひくと、どうして熱が出るの？



かぜ 風邪をひいたときに熱が出るのは、からだ がウイルスと たたか 戦っているからです。ウイルスが からだ なか はい 体の中に入ってくると、 からだ なか 体の中の“めんえき”は敵をやっつけるために うご 動き出します。そして、 ねつ た 熱を出すようにのう めいれい 命令を出すのです。 からだ おんど たか 体の温度が高くなると“めんえき”は強くなり、ウイルスと たたか 戦いやすくなります。反対にウイルスは ねつ 熱いところが苦手なので、 やわ 弱くなります。 ねつ 発熱することで、 わるい 悪いウイルスをやっつけやすくしているのです。

ねつ 熱があがってしまったら？



あんまり からだ うご 体を動かさず、
あんせいに やす して休む



あせ 汗をかくので すいぶん 水分をたくさんとり、
こまめに きが 着替える



さむけがするときは、
あつぎ 厚着をして からだ 体をあたためる



あついと かん 感じるようになったら、
すこ 少しうす 着に