

ほけんだより 1月

平成22年1月
大阪市立瓜破北小学校

あけまして、おめでとうございます。
新しい年がはじまりましたね。お正月は出かける機会も多いと思いますが、風邪などにかからないよう過ごしてくださいね。2010年は「虎」年です。虎のように、元気に生き生きとした一年をすごしましょう。

今年も風邪やインフルエンザに

気をつけよう!

12月の本校のインフルエンザ状況

インフルエンザによる欠席・・・63人

学級休業・・・4学級



保護者の方へ

12月に入ってインフルエンザはいったん減りましたが、14日ごろからまた急が増えました。週明けの月曜日に急に欠席が増えるのが特徴です。土日のお子さんの健康管理や過ごし方に気をつけてあげてください。

また、朝の健康観察もよろしくおねがいします。様子がおかしいときは、必ず検温をして、37度以上熱のある場合は無理して登校させず自宅で休養させてください。

はんかち・ティッシュを忘れずに!



* 12月の集会で保健委員がはんかち・ティッシュ調べの結果を発表しました。高学年になるにつれ忘れてくる人が多かったですね。風邪がはやる季節です。はんかち・ティッシュを忘れないで持ってきましょう。

私は Dr.ノーバディ。 からだのことなら、 どれも疑問にも 答えるよ。

かせの 鼻水がどろどろ 出て鼻っていつもし ぬす？

「鼻水」とは、読んで字のごとし、 鼻から出る水のこと。鼻の中の粘膜 や血管がらしみ出す液体が混ざり あったものなんだ。 ぶだれも出ているけれど、かせ をひいたときはウイルスや 細菌を洗い流すため、量が うーんと増えるんだ。

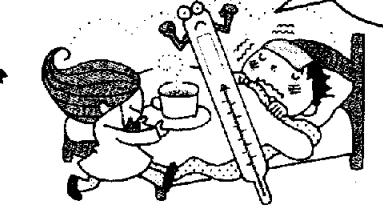
かせウイルスが 入りこまて、からだは あの手の手で 抵抗するんだ。

かせのとき 熱が出るのは どうして？

熱が出るのは、 ウイルスの活動 をひぶらせて、 免疫の働きを活発 にするため。 体温の設定もぶだれより少し高くし て、ウイルスの活動をひぶらせ数が 増えるのをあせえ、ウイルスと戦う 免疫の働きを活発にするんだ。

熱があるとき 体がさむか、 寒がるの？

熱があるときの 体温と、ぶだれとの 温度差で「寒い」と 感じるんだ。



熱が出てし るときは、 体がさむか、 寒がるの？

熱が出てさむ感じるときは、 温かいものを飲んだり、 毛布を重ねたりして、からだを暖めて。 耳がむくさへ出て暑く感じるようになったら、 毛布や着るものを少なくするといいよ。

教えて ~かせの症状、いろいろ~ Dr.ノーバディ!!

1年のうちの 60%もかせもひく のは、なぜ？

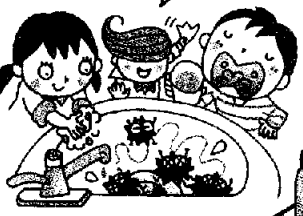
かせウイルスは、人間のからだにといつ いけないと生きていけないものなんだ。 だから、空気中をたぶだいいながら、こい つく相手を探しているのだ。 ウイルスが好きなのは、 睡眠不足の人、疲れが たまっていく人なんだ。 ウイルスと戦う力が 弱っているからだよ。

かせウイルスは 200種類以上もある ので、何れもかせをひ いてしまうのだ。

うがいや 手洗いは、効果か あるの？

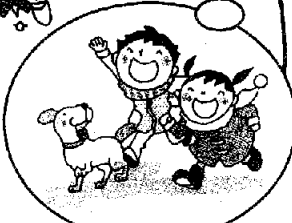
かせウイルスに対抗する には、数が減る前に逃 げられぬように、 空気を取りこむのを やめ、 いろいろなところをさわる 手から、手っつり早く ウイルスを洗い流す のに有効なんだ。

うがいや手洗いは、 ウイルスを洗い流す 効果があるんだよ。



かせのウイルスに 負けないで、冬の勝も 元気に過ごそうね!

かせをひかないからだを作るには、 まあがからだの調子を整えること。 たっぶりの睡眠とバランスの よい食事、規則正しい生活 を心がけて。



ひかぬい は、かぜの 予防に効果 があるの？

ひかぬい は、かぜの 予防に効果 があるの？