

ほけんだより1月

笹川東小学校
ほけんしつ

手洗いとうがい
ウイルスがからだに入る前に洗い流そう。



十分な睡眠
夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。



室内を適度な湿度に
カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。



「カゼ予防をしましよう」

カゼにまけない元気なからだに！



マスク
人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。



栄養バランスのとれた食事
ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。



ストレスの解消
免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。



おうちの方へ

<出席停止期間が変わりました>

インフルエンザの出席停止期間が、H24年4月から次のように変更になっています。



かかった日から

後5日、

熱がさがってから

後2日たつまでは

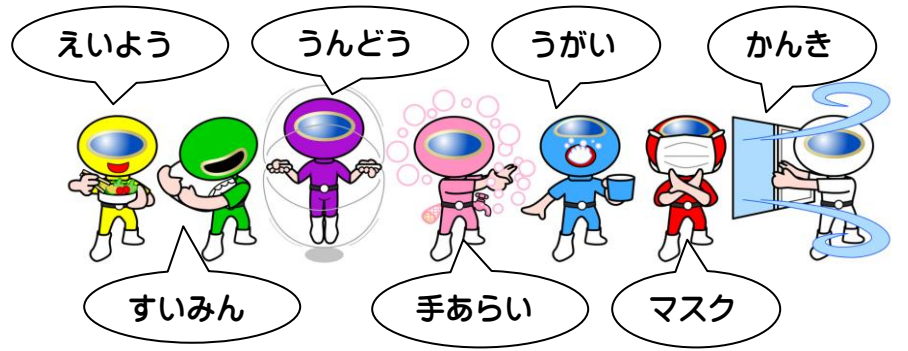
登校できません。



かぜの流行が気になるこの時期は

えいよう うんどう うがい かんき

すいみん 手あらい マスク



やってみよう！ 「マホーのうがい」



さいしょ

ぶくぶくうがいを1回

そのあと

がらがらうがいを

3～5回しよう！



このとき、「マ-ホ-」と、声を出しながらうがいをすると、「マ-」で のどが大きくひらき、「ホ-」で のどの奥のほうまでしっかりあらうことができるよ。

は 歯みがきも大切 インフルエンザ予防

くちなかさい 口のなかの細きんが作りだす「こうそ」の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスをどんどん増えやすくする働きをするものもあります。

くちなか 口のなかや歯によごれがたまっていると

- 口のなかの細きんが増える。
- 細きんがたくさん「こうそ」をつくりだす。
- インフルエンザウイルスが、増えやすいかんきょうになる。
- ウイルスがしん入して、どんどん増える。

まいにち 毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、インフルエンザの予防にも効果があるのです。

