

ほけんだより 2月

平成29年2月2日
日立木小学校
保健室

今年インフルエンザで、日立木小が一番に学級閉鎖になってしまいました。現在は落ち着いていますが、他の学校では学級閉鎖になっている所もあります。また、感染性胃腸炎や溶連菌感染症の流行する季節でもあります。まだまだ油断しなで、手洗い・うがいで予防しましょう。

2月の保健目標
かぜ・インフルエンザを予防しよう



フッ化物洗口を実施します

2月からフッ化物洗口が始まります。そこで、1月27日（金）にフッ化物洗口の練習を、水を使って実施しました。水を口に含み、歯全体に洗口液がいきわたるように、そして頬を動かすように「ぶくぶく」うがいの要領で行いました。時間も1年生・2年生は30秒。3年生以上は1分とかなり長い時間です。誤飲を防ぐために、また、かぜやインフルエンザの予防にもなりますので、おうちで練習もしてください。



※ フッ化物洗口を中止したい方は、「不同意書」を提出していただきますので、担任に連絡をお願いします。

いろいろな感染症を予防しよう

手洗い

【手洗のポイント】

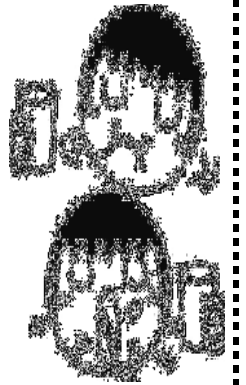


☆ せっけんをつけてていねいに行いましょう。

うがい

【うがいのしかた】

- ① 口の中のバイキンを洗い流すため、フクフクうがいをします。(15秒くらいしましょう。)
- ② 水やお茶お口に入れて上を向き、「あー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。



マスク

☆ 他人への感染を防ぎます。また、マスクをしていると呼吸に含まれている湿気や暖気が口のまわりから逃げないので、乾燥を防ぎます。

空気の入れ換えと換気

☆ ウイルスを外に出したり、湿度を高めてウイルスが嫌がる環境を作ったりしましょう。

食べ物

☆ 粘膜を強くしたり、抵抗力を高めたりするビタミンAやビタミンC、ビタミンEを積極的に摂りましょう。



ゆっくり休む

☆ 寒くなく、汗の出ない程度に着るものや布団を調節しましょう。

