



# げんきな子

H31.2

浜岡東小学校保健室



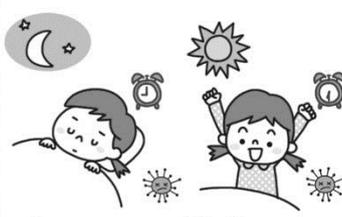
暖かくなったり寒くなったり、気温の差が激しいですが体調を崩していませんか？東小では今インフルエンザの流行はありませんがまだまだ注意が必要です。「ぼく、私はもうインフルエンザにかかったからもう今年はかからない！」とおもって油断している人、いませんか？実は、インフルエンザのウイルスは少しずつ形を変えているので、一度かかった人もまたインフルエンザにかかることがあるのです。油断せず、引き続き予防をしていきましょう。



## かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！



インフルエンザのウイルスも同じです。

かぜやインフルエンザの予防には、たっぷり睡眠をとってかぜやインフルエンザのウイルスと戦う免疫という機能を高めることが大切です。1月にげんきになるカードに生活の様子を書いてもらいましたが、寝るのが遅い人が多く心配です。その時より寝る時間は遅くなっていませんか？小学生は最低でも9時間の睡眠が必要です。

### 保護者の方へ

本校では1月からインフルエンザ予防、感染拡大防止のために、全校児童・職員共にマスクの着用をしてきました。保護者の皆様にもマスクの準備、家での声かけ等御協力いただきありがとうございます。2/28(木)現在で、本校ではインフルエンザ罹患者は0です。インフルエンザの流行もピークを超えたかと思われしますので、**3/4(月)から全員マスク着用の期間は終了したいと思います。**しかし、状況によってはまたマスク着用になる可能性もありますので、念のため2~3枚のマスクをランドセルに入れておいてください。また、かぜ気味のお子さんは必ずマスクを着用して登校するようにお願いします。花粉症のお子さんにもマスク着用をおすすめします。

裏のページは、保健委員会の人たちが作成しました！

けんこう  
ほけんいいんかい  
保健委員会の健康クイズ！！

①かぜのウイルスは約何種類あるでしょうか？

- ① 50種類
- ② 100種類
- ③ 200種類

②インフルエンザの潜伏期間はどのくらいでしょうか？

- ① 2日
- ② 1週間
- ③ 1ヶ月間

③どうしてかぜをひくとくしゃみや鼻がでるのでしょうか？

- ① ウイルスを体から出すため
- ② たたき出し
- ③ 熱を下げるため

④1回のせきで約何万個のしぶきがとるのでしょうか？

- ① 100個
- ② 1万個
- ③ 10万個

⑤かぜの予防には、どんな方法が良いでしょうか？

- ① ビタミンA・Cを積極的にとる。
- ② 肉ばかり食べる。
- ③ うがいは1日1回しかしないようにする。

マスクで予防しよう。



絵：6-2 松本穂乃香さん  
クイズ作成：保健委員会

保健委員会の5・6年生が、「東小のみんなの健康を守るために何かしたい！」と、健康クイズを考えてくれました。かぜやインフルエンザに関するクイズです。東小では今かぜやインフルエンザは流行していませんが、知っておくととても良い内容ばかりです。ぜひ挑戦してみてください。正解は下に書いてあります。

- ① : ②のこたえ ③ : ①のこたえ ④ : ③のこたえ ⑤ : ②のこたえ ⑥ : ③のこたえ ⑦ : ①のこたえ