

ほけんだより 12月

中等保健室 12月 13日

今年も残りわずかとなりました。もうすぐ冬休みも始まります。午前中は勉強・掃除・運動…などと計画を立てて行動すると充実した1日が送れると思います。新しい年に向けて目標を立て、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



ピーーツ!! 冬やすみ ●●すぎに注意



1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』と言います。(2018年は12月22日) この日にカボチャを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると風邪をひかなくなる、という言い伝えがあります。今年の冬至には皆さんも試してみたいかがですか?



さむーい季節 ☆ 冷えに効く足ツボを紹介します

三陰交 (さんいんこう)

内側のくるぶしの頂点から指で4本分上のところ。



親指をツボに当て、足首をつかむようにして押す。



湧泉 (ゆうせん)

足裏の中央よりやや上で、指を曲げると少しへこむところ。



両手の親指を重ねて強く押す。ゴルフボールなどを踏むのもOK。



「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策

- 飛沫^{まつ}感染 感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」（唾液）を口や鼻から直接吸い込んでしまう
- 飛沫核^{まつ}感染 ウイルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子（飛沫核）になって空気中を漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう
- 接触感染 ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわること、それらの粘膜から感染してしまう

「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」など、インフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有効なのかかわかると思います。

ウイルスは目には見えませんが、『どこから・どのように』侵入するのかわかっておけば、効果的に防ぐことができますね。体の抵抗力アップや予防接種など、他の対策ともあわせて、みんなでインフルエンザと闘っていきましょう！



平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました



解熱後2日を
経過するまで



発症後5日を経過し、かつ解熱後
2日（幼児は3日）を経過するまで

欠席扱いにはなりませんので、必ず病院を受診し、
医師の指示に従ってお子さんを休ませてください。



* 『7つのまちがいさがし』 答えは、ホームページをご覧ください。

