

ほけんだより

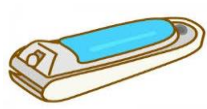
平成31年1月16日 春日部市立宮川小学校 保健室

1月の保健目標 さむさに負けない体をつくろう

3学期になり、さむく乾燥した日が続く、インフルエンザで欠席する子も出てきました。冬のさむさに負けない体をつくり、元気に毎日登校できるといいですね。

さむさに負けず
元気であるためにできること

- よく寝ること
- 好き嫌いせず食べること
- 体をうごかすこと



発育測定の際に
爪をチェックしました。

爪が伸びていると、ふとしたときに本人やまわりの子にケガの危険があるため、爪は短く切るよう子どもたちに声をかけています。今月の発育測定時にチェックしたところ、多くの子がきちんと切りそろえている状態でした。ただ切りすぎ・深爪では…という子もチラホラ。まだまだ手先が思うように動かず切りすぎている子もいるようです。「はしを四角く残して切る・白いところを少し残す」などのポイントをご家庭でも一緒に確認していただければと思います。

緊急連絡先 変更はありませんか？

インフルエンザは、症状が突然現れます。「朝、元気だったのに…」とお迎えのおうちの方が口にされるのも当然です。流行するこの時期は特に、突然早退のお迎えをお願いします。体調が悪い時は特におうちの方が来てくれるだけでお子さんは安心します。

緊急連絡先に変更がある場合は、学校までお知らせください。また電話に出られない場合は、留守番電話にしておいていただければ用件を録音させていただきます。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	発症	解熱			登校OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱			登校OK!



「解熱した後、2日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、5日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

手洗い・うがい・咳エチケットで、インフルエンザを予防しましょう。

第2回学校保健委員会をおこないました！

1月10日（木）第2回学校保健委員会をおこないました。

講師にヤクルトのおなかマスター水野浩之さんをお迎えして、「おなか元気教室」おなかから元気になるお話をうかがいました。5年生とPTAのお母さん方に参加していただき、活気のある学校保健委員会となりました。

<おなか元気教室では…>

おなか博士になろう！

まず、食べ物の通り道の確認。

胃・小腸・大腸の役割を知っている5年生も多くいました。



小腸の長さは6メートル！

模型の小腸を8人でひっぱりました

大腸の長さは1.5メートル！



模型の大腸と背比べ

こんな長いものがおなかに！

うんちを毎日確認しよう



O157の感染例から、毎日、規則正しく、朝うんちをする習慣を身につけることが大切だというお話がありました。

うんちでその日の体調がわかります。毎日チェックしましょう。

おなかには菌が住んでいる

腸には、人の健康に役立つ菌と健康を害する菌がいてその数はなんと100兆個（約1キロの重さ）
良い菌の代表「乳酸菌」が悪い菌をやっつけておなかの健康を守っています。



おなか元気生活のポイントは
早寝早起き朝ごはん
朝うんち

<5年生の感想>

- ・腸にはいろいろな菌がすんでいて黄色ブドウ球菌やウェルシュ菌など聞いたことのない名前ばかりでした。おなかの健康のためには、良い菌（乳酸菌やビフィズス菌）がとても大切なことを知ることができて良かったです。
- ・腸の中に住んでいる菌がうんちといっしょになって出てきているとはじめて知ってとてもおどろきました。
- ・乳酸菌がたくさん悪い菌をへらしてくれるとわかったので、乳酸菌を増やしながらいきながら水野さんにおそわったことをいかしてこれからもすごしたいと思いました。
- ・（乳酸菌と悪い菌が対決する）映像で、良い菌が負けそうだなと思ったんですけど、勝ったなんて予想外でした。
- ・菌は、電子顕微鏡で見たとしても3,000倍にして見なくちゃ見えないと知りました。
- ・ぼくは、うんちなんてどうでもいいと今まで思っていたのですが、うんちも大切なものということがわかりました。
- ・乳酸菌のことは前から知っていたけれど、どんどん増えるということは知りませんでした。
- ・ぼくが特に気をつけたいと思ったのは、朝うんちをすることです。ぼくも、その時間がバラバラなので気をつけようと思いました。
- ・馬や鳥などのおなかの中にある菌がどのくらいいるのか、人間にはない菌がいるのかなども調べてみたいです。
- ・ビフィズス菌と大腸菌がどうやって戦ったり対抗したりするのが気になった。身のまわりにある菌が全て悪い菌っていうわけじゃないと思うけど、実際どうなのか知りたい。

<参加の保護者の感想>

- ・とてもためになるお話ありがとうございました。早寝早起き朝ごはんの大切さの再確認ができました。O157に感染しないお腹づくりを目指して、日々頑張りたいです。お腹の中の菌だけ1kgあるなんてビックリです。
- ・子どもがわかりやすく興味深く聞けるように、とても話し方が上手で、大人の私にとっても楽しく勉強になりました。来年度からも続けてほしいです。
- ・胃腸炎がはやり出す頃なので、ちょうど気になっている話題で、興味をもてました。早寝早起き朝ごはんがお腹の調子を良くすると知ったので、明日から気をつけていきたいです。

