

すこやか



令和2年1月21日
西栗栖小学校 保健室



3学期が始まりました。生活リズムは冬休みから学校へのくらしにもどりましたか？冬は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行する時期です。近隣の学校でもインフルエンザが猛威をふるっているようです。インフルエンザにかからないように気をつけましょう。冬に流行する病気に注意して、寒いこの季節も健康にすごしましょう！



“うまくきたえて”かぜやインフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザを予防するための行動を編集部でまとめた標語です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

うがいをする

マスクをつける

うきを入れかえる

きそく正しい生活リズムを保つ

たいりよくをつける(運動する)

えいようバランスのよい食事をとる

てあらいを忘れずに

鼻水をきちんとかもう

鼻水をたまったままにすると、細菌が増えて副鼻腔炎や中耳炎を引き起こします。また、鼻水が喉に流れていき、せきが出る原因になることもあります。鼻水はたまったままにせず、しっかりかむようにしましょう。

正しいかみ方



小鼻に中指が当たるようにティッシュを持って、口から息を吸って空気を取り入れ、片方ずつかみます。ゆっくり少しずつ、鼻水を押し出すようにかむのがポイントです。一度でかみきれなかったらもう一度かみ、鼻の周りについて鼻水をティッシュできれいにぬぐって、ごみ箱に捨てましょう。

こんなかみ方はしないで



力任せにかんだり、両方の鼻を一気にかんだりすると、耳が痛くなることがあります。また、鼻水をかまずにすすっていると、鼻血の原因にもなります。

冬に流行する“ノロウイルス食中毒”

生や十分に加熱していない二枚貝（カキ、ホタテ、アサリなど）の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。2～3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しまないためにも、しっかり予防しましょう。

“手洗い”で予防しよう

食事の前とトイレの後などは、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

“しっかり加熱”で予防しよう

二枚貝を食べるときはしっかり火が通っているかを確認しましょう。



裏面もあります