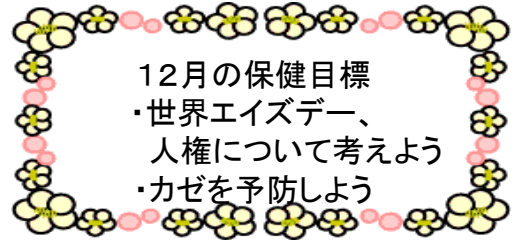


平成30年度
12月3日(月)
豊見城市立
豊崎小学校



12月の保健目標

- ・世界エイズデー、人権について考えよう
- ・カゼを予防しよう

12月になって、日を追うごとに寒さが増してきました。7日は「大雪」、22日は「冬至」で、こよみの文字にも冬らしさが現われています。

寒さとともに気をつけなくてはならないのが、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行です。本校ではまだ流行の兆しは見られませんが、市内ではインフルエンザにかかる子ができています。手洗いやうがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけるなど、予防を心がけましょう。

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザウイルス… $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき… $5\mu\text{m}$



花粉… $20\sim 30\mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

人体への侵入ルート

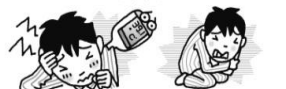


飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

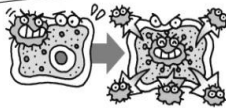
空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの



●うがい・手洗い ●ワクチン*
*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

おうちの方へ

インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行りやすい時期です。

「手洗い」「うがい」「栄養と睡眠」「換気」など、ご家庭で予防を充分心がけてください。

もし、「インフルエンザかも」という症状が出たら、病院を受診してください。インフルエンザと診断されると出席停止の扱いになりますので、学校へ早めにお知らせください。出席停止期間が過ぎましたら「出席停止解除願い（HPにも載せています）」をお子さんに持たせて登校させてください。病院からの用紙でもかまいませんが、治癒証明書は必要ありません。

出席停止期間は、発症後5日間かつ解熱後2日を経過するまでとなっています。

自分も相手も大切に

「人権」とは、人間が人間として、生まれながらに持っている権利のこと。世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、自分と同じように、ほかの人を大切に考え、行動することです。

ほかの人を、自分と同じように大切に考えたら、あなたの口から出ようとしていた言葉を、そのまま投げつけることはできますか？ そのひどい行動は、自分に向けることができるものでしょうか？ じっくり考えてみてください。

12月10日世界人権デー

※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年



かぜに最強の組み合わせは、これだ!!

じゅうぶんな睡眠じゅうぶん バランスのよい食事よく 適度な運動あてうな

