



ほけんだより

令和7年11月6日発行
上白石小学校
保健室

朝晩すっかり冷え込むようになりました。札幌市内では、インフルエンザで学級閉鎖をしている学校があります。10月末頃から本校でも、かぜ症状で、欠席をする子どもが増えてきました。感染症予防の基本である手洗いや、うがいをするよう呼び掛けていきたいと思います。免疫力を高めるには早寝・早起き・朝ごはんも大切です。ご家庭でも家族全員でかぜ・インフルエンザ予防対策を行っていただければと思います。



がらがらうがい



せっけんで
手を洗う



11月8日は
いい歯の日

たくさん**かむ**と、
こんな良いことがあります！



のう けつえき なが
脳の血液の流れが
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



ひとくち
30回かもう

そのほかにも……

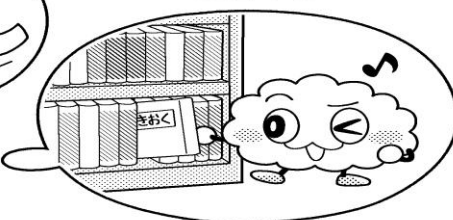
- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて
定着する



病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する

ぐっすりとねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、
日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までには
テレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動
(入みんぎ式)をする。

© 少年写真新聞社 2023

インフルエンザに注意！

インフルエンザ…インフルエンザウイルスによっておこる肺と気道の感染症



症状：38℃以上の高熱、鼻水・咳・のどの痛みなどの呼吸器症状、頭痛、関節痛、筋肉痛などが現れる。腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状が出ることも少なくない。合併症として肺炎がみられる。

治療：抗ウイルス剤（タミフル、リレンザ、イナビルなど）の服用
ウイルスが増強している発症後2日以内に服用することが大切。

予防：予防接種、手洗い・うがい、日頃から抵抗力を高めておくこと。

注意すること：感染が疑われるときは必ず医療機関を受診する。予防接種を受けるときは、医師と副反応について確認しておく。札幌市学校感染症の1つで、かかった時は出席停止となる。



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(発症した日を0日目として数える)。

★感染症を予防するために★

咳エチケットを守りましょう！

咳の飛沫には菌やウイルスが含まれ、感染ルートの一つになっています。咳が出るときはマスクをするようにしてください。

手を洗った後は自分のハンカチで拭けるようポケットにハンカチ・ティッシュを入れておくか、登校前に確認をお願いします。

