

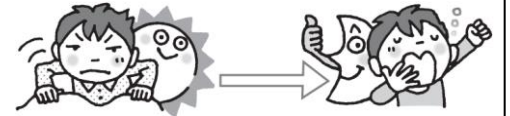
ほけんだより

H30.1.11
村岡小学校
保健室



新しい年が始まると、「今年は〇〇をがんばろう！」という気持ちになります。そんな目標に向かうために、まず元気なからだをつくりましょう。最初の一步は始まったばかりです。

そのためには…



★とにかくがんばって、

ねむくてもおきるようにしましょう！

★少しでも朝ごはんを食べましょう！



なんの数字かな？

インフルエンザに
関係のある数字です

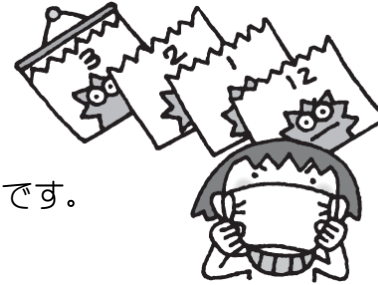
38℃

38℃をこえる熱が急に
出たら
カゼではなく
インフルエンザ
かもしれません。



12~3月

インフルエンザの流行する期間です。
特にしっかり予防しましょう。



50~60%

空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。部屋の湿度は50~60%を保ちましょう。



2+5日

インフルエンザがうつるのは、熱が出る前日と当日、そしてその5日後まで。
くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。



48時間以内

熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなり、鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。



1~2m

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。
けれど、乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

インフルエンザウイルスは、直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

6~8時間

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たっても、まだまだ生きのびています。
湿度を50%にすると、6~8時間後に、ほとんどいなくなります。



目やに

朝起きた時、目の端についている目やに…どうやって取っていますか？



こうやって手でゴシゴシこすって取るのはNG(ダメ)です。手でこすると、目に傷がついたり、バイ菌が入ってしまいます。

「目やに」はぬれタオルや先をしめらせた綿棒などで、やさしく取りましょう。

目やには、目の表面が新しい細胞に入れかわるために作られる『すっきり目やに』と、炎症反応で(バイ菌と戦って)作られる『べたべた目やに』があります。

べたべた目やにが続く時は、病院でみてもらおうといいですね。



★インフルエンザウイルスが手についてると、目をこすった時に感染することがあります。
手あらいをわすれずに！