



2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼にたとえ、豆をまいて無病息災(病気をしないで、健康であること。)を願います。でも、豆をまくだけでは、かぜやインフルエンザのウイルスは追い払えません。やはり手洗いうがいをきちんとし、しっかりと予防しましょう。

保健目標 心の健康について考えよう **給食目標** 楽しい給食にしよう

安全目標 寒い日や凍結したときの事故を防止しよう

言葉の力 こんなとき何と言う？

きえろ 人を元気にする言葉と、人をいやな気持ちにさせる言葉があります。

ちくちくおに **ふわふわおに**

へたくそ すごいね ごめんね
 ばか おめでとう
 しね おはよう
 あほ ありがとう
 だまれ いっしょにがんばろう
 げんきだして

こんなとき、どんな言葉をかけますか？ふわふわおにの豆をヒントに考えてみましょう。

<p>① 文化フェスタの練習でセリフをまちがえた子に</p>	<p>② 子ども会の大会で賞をもらった子に</p>	<p>③ てんかでボールが当たって痛そうにしている子に</p>
--------------------------------	---------------------------	---------------------------------

かぜかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。くしゃみが出たら、かぜかな？花粉症かな？と迷うころ。どちらにあてはまるかチェックしてみましょう。

かぜゾーン	<input type="checkbox"/> 37℃の微熱がある <input type="checkbox"/> のどが痛い <input type="checkbox"/> 鼻水が粘っている	<input type="checkbox"/> 咳が出てきた <input type="checkbox"/> 目はかゆくない <input type="checkbox"/> 2、3日目のピーク後、徐々によくなっている	
花粉症ゾーン	<input type="checkbox"/> 熱はない <input type="checkbox"/> くしゃみが立て続けに出る <input type="checkbox"/> サラサラの鼻水が出る	<input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい <input type="checkbox"/> 目がかゆい <input type="checkbox"/> 2週間以上、症状が続いている	
<input type="radio"/> 何科に行く？ 鼻の症状がひどいときは、耳鼻科、目の症状がひどいときは、眼科。内科や小児科、アレルギー科でも診てもらえます。			
<input type="radio"/> 診断はどうやって？ 血液の中に、花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。			
<input type="radio"/> 治療を早くはじめると… 粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。			

さむい朝、スッキリめざめるヒント

あき朝、寒くてなかなか布団から出られないという人、こんなことをしてみましょう。

<p>ふとんのなかで…</p> <p>あおむけのまま、両手を大きく伸ばします。固まった筋肉がほぐれて体が温まってきますよ♪</p>	<p>からだをおこして…</p> <p>目を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると血流がよくなります。</p>
--	---

新型ウイルス感染症に備えて

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

令和2年2月2日(日) 小原小 保健室 かわしま

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。かぜやインフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

新型ウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものは、これまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)とMERS-CoV(中東呼吸器症候群コロナウイルス)で、それ以外は、感染しても、通常はかぜなどの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？

現時点では、以下の2つが考えられます。

① 飛沫感染	<ul style="list-style-type: none"> 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出 別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染 <p>※ 主な感染場所：学校や満員電車、映画館など、人が多く集まる場所</p>
② 接触感染	<ul style="list-style-type: none"> 感染者のくしゃみや咳を手で押さえる その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く 別の人がその物に触ってウイルスが手に付着 その手で口や鼻を触って粘膜から感染 <p>※ 主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど</p>

感染しないようにするために…

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。



① 手洗い	② 普段の健康管理	③ 適度な湿度を保つ
<p>外出先からの帰宅時や食事の前には石けんを使って手を洗い、ハンカチは自分のものを使います。学校では手洗い後アルコール消毒もしています。</p>	<p>普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。</p>	<p>空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などで適切な湿度(50~60%)を保ちます。</p>

ほかの人にうつさないために…

<咳エチケット>



<正しいマスクの着用>



- 鼻を固定させる部分を軽く折り、鼻の両側から押さえて顔にフィットさせます。
- ヒモを耳にかけ、マスクの下側をアゴの下まで、ギュッと伸ばします。
- マスクの横に隙間ができていないか確認しながら、全体を調整します。