

ほけんだより 1月

令和2年
まつやまろうがっこう
松山聾学校
ほけんしつ
保健室



全国的に雪が少なく“暖冬”と言われているこの冬ですが、季節は間違いなく冬です。インフルエンザの流行も本格的になり、愛媛県も警報レベル一歩手前といったところでしょうか。世界的には、中国で発生した“新型コロナウイルス”の感染拡大が心配されています。どちらも、新しい情報に注目していきましょう。



冬の健康に関して、意外と知らないお話

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると本体が50℃を超えることも

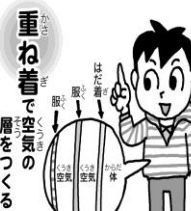
そのまま寝てしまうのは絶対危険です



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫



はだ着を身につける
体にはどよく
フィットするものにし、
汗でしめった時はとりかえます。



重ね着で空気の層をつくる
腋の間に
空気の層をつくと、
体の熱が逃げにくくなります。



「3つの首」をひやさない
マフラーや
手ぶくる、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。



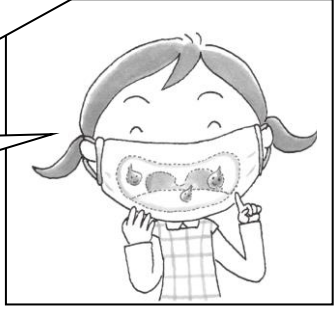
やくわり マスクの役割



て 手についたウイルス
を鼻や口につけない
ようにする

せきやくしゃ
みのしぶきを
飛ばさないよ
うにする

のどを保湿する



まちがった使い方



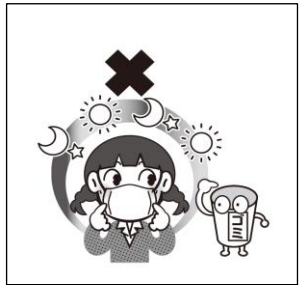
すき間があいている



鼻が出ている



あごにつけている



使い捨てマスクを何度も使う

さいと し 再度お知らせです!

幼児は3日
です

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2