



# 保健だより

No.11

平成 31 年 1 月 10 日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校 長 小畑 行広  
主任養護教諭 新井あづ紗

3学期が始まりました。今年も一年間、子供たちが心身ともに健康に過ごせるようお願いしております。

## 都内のインフルエンザ「流行注意報」!

1月8日、東京都福祉保健局から、都内のインフルエンザ流行が注意報レベルになったとの発表がありました。

都内の今シーズンのインフルエンザウイルスの検出状況は、AH1pdm09（2009年に新型インフルエンザと呼ばれて流行したウイルス）が約71%、A香港型が約29%、B型が0%とのことです。（福祉保健局HPより）

本校でも低学年を中心に罹患者が出ており、1月9日現在、インフルエンザでの欠席は8名となっています。こまめな手洗い・うがい、咳エチケット、適度な室内加湿・換気を心がけ、インフルエンザ予防に努めていただきたいと思います。

### ～保護者へのお願い～

#### ①毎朝お子さんの健康観察をお願いします!

顔色、食欲、体温、元気があるかどうか等体調を確認してください。  
微熱や鼻水が出る程度でも、インフルエンザに罹患している場合があります。（いわゆる“隠れインフルエンザ”）  
体調が悪いときは無理をせずにお休みさせるようにしてください。



#### ②咳や鼻水が出る場合は、必ずマスクを!

「咳や鼻水が出る」という児童でもマスクをしていないことがあります。無意識のうちに感染を広げてしまう可能性があるため、咳や鼻水の症状がある場合は必ずマスクをつけて登校させるようにしてください。マスクは、毎日新しいものに取り換えてください。



正しくつけよう

○口と鼻を覆っている

×口だけ覆っている

×あごにかけている

★お子さんとお読みください★

1月の保健目標

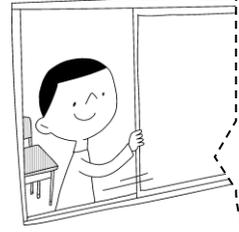
# かぜ・インフルエンザを**よぼう**しよう



こまめに手を洗う  
(外出後、食事の前、  
トイレの後など)

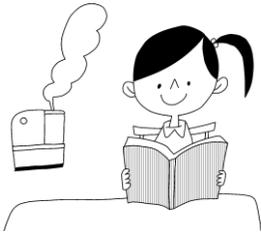


外から帰ったら  
うがいをする  
(ブクブク→ガラガラ)



窓とドアを開けて空気の通り道を作ろう

こまめに換気をする  
(1時間に1回)



部屋の加湿をする  
(50~60%に保ちましょう)



栄養バランスの  
よい食事をとる



適度な運動をする  
(汗のしまつを忘れずに)



しっかり睡眠をとる



こまめに水分をとる



ていねいに歯をみがく

こまめに水分をとると、のどの乾燥を防ぐとともに、のどについたウイルスを洗い流すことができます。胃に流されたウイルスは胃酸で死滅するそうです。

口腔内の細菌が出す酵素が、ウイルスを体内に侵入しやすくしたり、増殖しやすくしたりしてしまいます。感染予防には、夜と朝起きてすぐの歯みがきが効果的です。