

ほけんだより

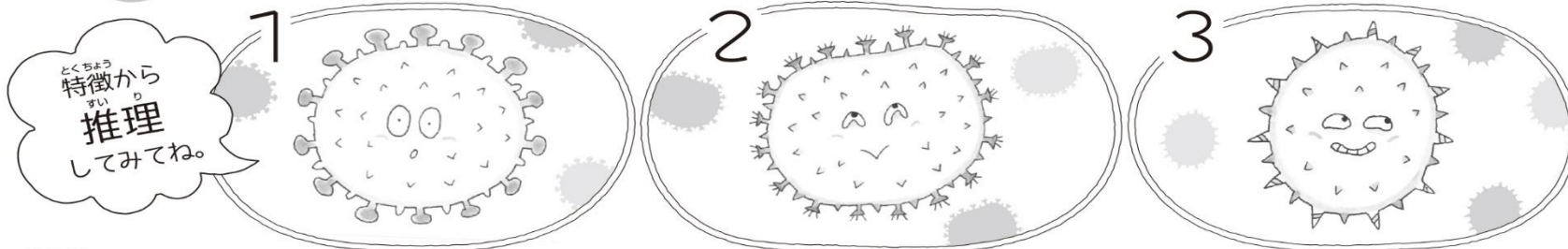


平成30年12月3日(月)
丹波小学校
保健室

こんげつ もくひょう
今月の目標
【かぜの予防に努めよう
良い姿勢で生活しよう】

○かぜ・インフルエンザ
○正しい姿勢

Q. 何の病気のウイルスでしょう?



とくちょうから
すい
推理
してみてください。

どうやって調べよう?

症状

かかったらどうする?

1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p>	<p>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</p>
<p>○37~38℃位の微熱</p> <p>○くしゃみ、のどの痛み</p> <p>○鼻水、鼻づまり</p>	<p>○38℃以上の高熱</p> <p>○頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</p> <p>○「急に」全身がだるくなる</p>	<p>○吐き気、おう吐</p> <p>○下痢、腹痛</p>
<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化の良い食事をする</p> <p>◇水分補給をする</p>	<p>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</p> <p>(発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります)</p> <p>◇睡眠をとり、水分補給をする</p> <p>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</p>	<p>◇安静にする</p> <p>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</p>

抗ウイルス薬はありません

2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか。今月は1年で1番日が短い[冬至]があります。今年はずっと暖冬ということで、昨年と比べると日中はかなり温かく感じますが、柳沢峠はうっすらとですが雪が降ったようですね。

冬至には、ゆず湯に入ったりカボチャを食べたりすることは有名ですね。「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるそうです。にんじん、だいこん、れんこん、うどんなど「ん」のつくものを「運盛り」といい、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

めんえきカくんを応援するには?



からだの中に入ったウイルスと戦うめんえきカくん。めんえきカくんが活やくするために、何ができるかな?

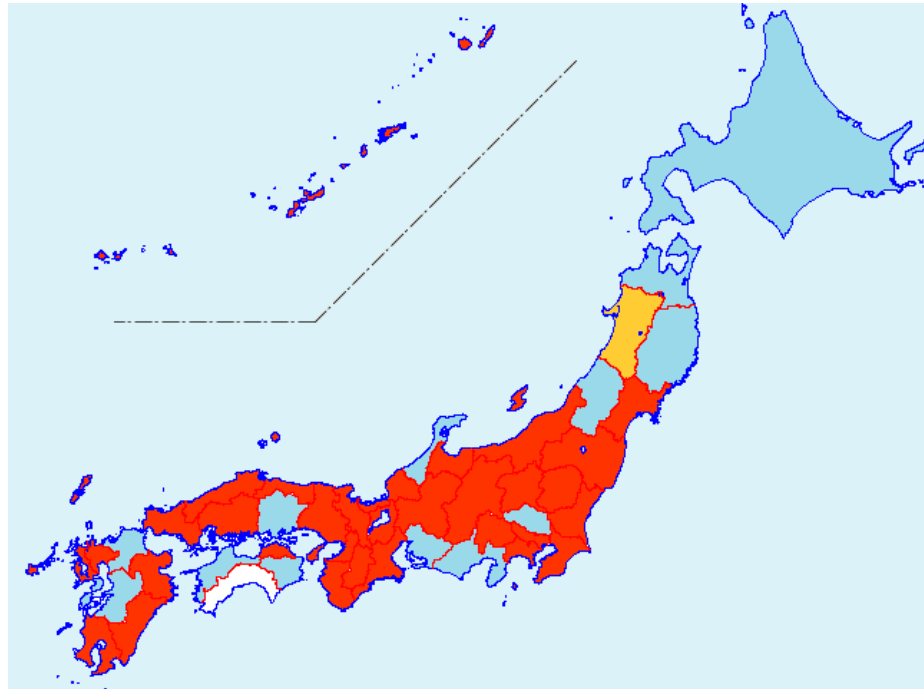
- はやあき
- バランスのよい食事をする
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ



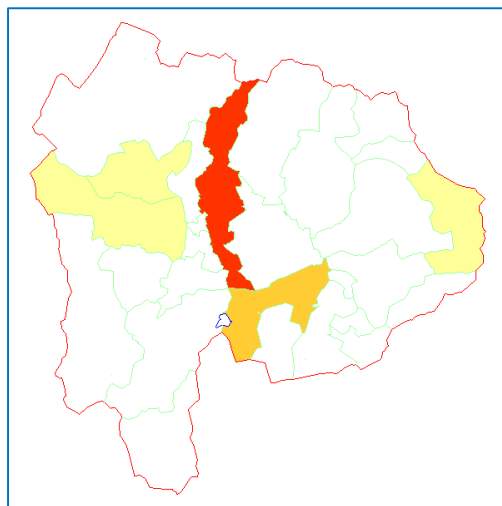
720
19920
54120
4410
222

インフルエンザの状況

11月28日のインフルエンザの状況です。
 山梨県周辺の東京、神奈川、長野でもインフルエンザが発生しています。外出した後は、うがい手洗いを忘れずに。



県内の様子です。甲府市では発症者数が多くなっています。
 丹波山村周辺地域は報告されていません。



まだインフルエンザは爆発的な流行はありませんが、北都留地区では、「水ぼうそう」「溶連菌」「伝染性紅斑」という感染症が流行しています。感染すると、出席停止になる場合があります、決められた日まで登校できません。充分気をつけましょう！

正しい姿勢

ときどき思い出して、
 ✨ピンツとね

理想的な座り方のきほんは、“骨盤”がピンとたっていること。背骨が自然とS字カーブになるので、重い頭があっても負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

- 1 前かがみのままお尻をイスの背もたれに当てる。
- 2 そのまま体をおこす。

これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

頭の重さが、首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担が大きいです。

足を組む

重い頭が前に出てきてしまい、肩こりを引き起こします。

そっくり返る

股関節や骨盤がかたむきます。

肘をつく

足が床につかないと、ふんばることができず、骨盤が不安定なままになります。

ほおづえをつく

上半身を肘で支えるので、肩に負担がかかります。

足がブラブラ

頭の重さを、腕で支えるので、肘をつくより背中が丸まってしまう。