

# 保健だより 2月号 NO. 16 *for you*



栃木市立吹上小学校



## インフルエンザに、まだまだ注意が必要です！

市内の小学校では、学級閉鎖をしている学校が多くありますので、人混みへ外出する時には注意が必要です！本校では、大流行のきざしはありませんが、1月からは毎日出席停止児童がおりますのでご注意ください。また、手洗いやうがいすることにより「ノロウィルス」への感染も予防しますので、ご家庭では引き続きご指導していただきたいと思います。ご協力をよろしくお願いします。

## かぜ・インフルエンザの予防のために・・・・

### 空気の乾燥と冬の寒さに負けないために！

鼻やのどの奥の線毛の動きや粘膜の流れが速ければ速いほど、ウィルスは細胞に取りつきにくくなるので、下記の内容を参考に生活しましょう！

#### 1 マスクをしましょう

乾燥した冷たい空気から、のどを守ります。

#### 2 うがいをしましょう

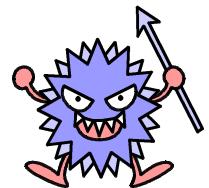
乾燥した冷たい空気からのどを守り、口やのどを清潔にします。

#### 3 基本的生活習慣をきちんとしましょう

適度に運動をして、栄養・睡眠を十分にとりましょう。

#### 4 のどを冷やさない、暖かい衣服を着ましょう

衣服で体の保温に気をつけましょう。のどを冷やさない工夫として、マスク・マフラーも有効です。

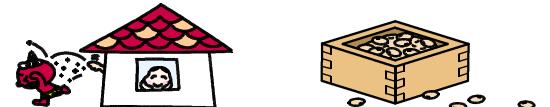


## 大豆のパワー

2月3日は豆をまく「節分」、大豆が使われています。

大豆は食品としても、豊富なたんぱく質をはじめ、たくさんの福を運んでくれるすばらしい食品です。

- ・疲れを回復する。
- ・体（筋肉など）を作る。
- ・生活習慣病を予防する。
- ・骨そしょう症を予防する。



そのままだと食べにくいですが、とうふ・納豆・油揚げ・・・など、大豆を加工した食品から摂取すれば大丈夫です。献立のバランスを考えて、体にも「福はうち」を続けてください。

## ノロウィルスも注意が必要です！

冬はインフルエンザの他にも、ノロウィルスによる感染性胃腸炎も猛威をふるいます。感染力がきわめて高く、有効なワクチンや特効薬もないことから、予防が大切です。下記の内容を参考にしてください。



- ノロウィルスは、食品や手指を介して口から体内に入り、感染することが多いです。食事前、調理前、トイレの後などは、必ず石けんで、ていねいに手を洗ってください。



- 体の抵抗力が弱っていると、感染しやすくなります。体調をくずした時は、安静・休養に努め、必ず医師の診察を受けてください。



- 二次感染を防ぐため、下痢便や嘔吐物を片付ける時は「マスク・手袋」を必ず着用し、その後消毒してください。

**医師から「感染性胃腸炎」と診断を受けた場合も、  
すぐに学校に電話連絡をお願いします！**