

ほけんだより

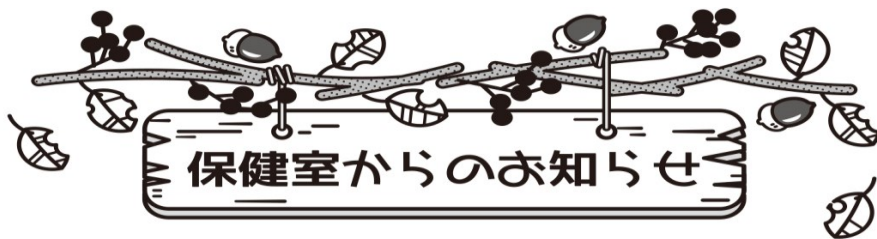


石巻市立広瀬小学校 11月26日 NO. 14

もうすぐカレンダーが最後の一枚になります。日を追うごとに寒さが増してきました。7日は「大雪」、22日は「冬至」で、暦の文字にも冬らしさが現れています。

寒さとともに気を付けなくてはならないのが、
かぜ・インフルエンザの流行です。

手洗い・うがいをこまめにし、必要に応じて
マスクをつけたりして、かぜ予防を心がけま
しょう。



★ 各学年の懇談会の資料に「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」というパンフレットをお渡しします。日本学校保健会 児童生徒のサーベイランス委員会が調査から今のこどもの状況を

- 1 体を動かす習慣がなく、運動不足
- 2 スクリーンタイムが多くなり、運動・食事・睡眠にも影響
- 3 朝食の欠食、単一の内容
- 4 個食、孤食
- 5 就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短縮

であると問題視しています。このパンフレットは「運動」「食事」「睡眠」を3つのキーワードでお子さんと一緒に望ましい生活習慣を考えていきましょうというものです。

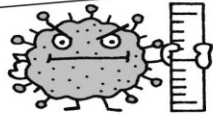
調査結果や望ましい行動など、分かりやすく書かれているので、お子さんと一緒に読んで、実践してみませんか。

★ 12月5日（木）に午後から5年生が救急法（心配蘇生、AEDを使った除細動）について学習します。

日本赤十字社の講師の方が指導してくれますので、興味がある保護者の皆様は、ぜひ一緒にやってみませんか？

インフルエンザウィルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザ
ウィルス… $0.1\ \mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの
しぶき… $5\ \mu\text{m}$



花粉…
 $20\sim 30\ \mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\ \mu\text{m}$ ぐらい。

インフルエンザウィルス
が1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶき
は、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボール
ぐらいの大きさです。

人体への侵入ルート



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウィルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

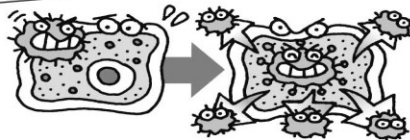


発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

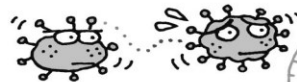


●うがい・手洗い



●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

※参考：「ウィルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年

今年のインフルエンザの流行は例年より1か月早いようです。かぜ予防のための「お茶持参」についての願いをしましたが、併せてハンカチの持参につきましてもお子さんへの声掛けをお願いします。