



令和5年11月15日 中条小学校 保健室

朝晩の気温がぐっと冷え込むようになり、冬の近づきを感じる季節になりました。体が寒さに慣れていないときは、風邪を引きやすいです。また、空気が乾燥する冬は感染症が流行しやすい季節ですが、今年は異例の10月にインフルエンザが大流行し、中条小学校だけでなく、茨木市内の小中学校で学級閉鎖が相次ぎました。引き続き、こまめに手洗い・うがいをするなど予防を心がけましょう。

風邪を引いたら、熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が

出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われ

ています。発熱したらしっかり

休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援

しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が

負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



保護者の方へ

◎出席停止期間について

インフルエンザは、発症した後5日を経過し（ただし発症日を0日目と数えます）かつ解熱した後2日を経過するまでは【出席停止】の扱いになります。病院でインフルエンザと診断された場合は、出席停止期間を医師にご確認ください。薬の効果で早めに解熱して、本人は元気で発症から4～5日は感染力がありますので、学校での流行を防ぐため、出席停止期間は必ず守っていただきますようご協力をお願いします。

◎色覚検査について

本校では1年時に希望調査を実施し、希望された方を対象に色覚検査を実施しています。他学年についても、希望がある場合には、石原式色覚検査表を用いて検査を実施し、検査結果を保護者の方にお知らせします。検査を希望される方は連絡帳等で学校までお知らせください。

「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

食べかすを落とします | 歯を溶かす酸を中和します | 粘膜を保護します | 口臭を予防します

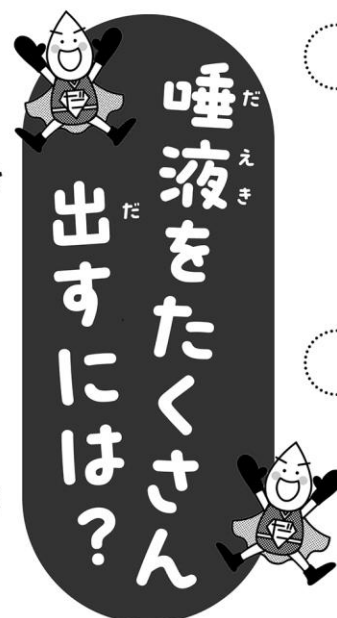
よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



かぜやインフルエンザを予防するには？



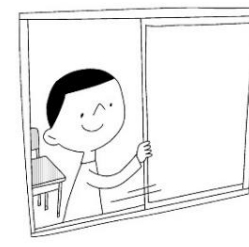
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か加しつをする