



猪調小学校
保健室 NO.9
平成31年1月18日

急に寒くなって、体調を崩すお子さんが見られます。佐世保市内ではインフルエンザの患者が多く出ています。(学級閉鎖をしている学校もあります)



朝起きてから登校するまでの健康観察をお願いします。(顔色・食欲等) 休日の過ごし方にも注意してください。(人ごみへの不必要な外出等は避けるようにしましょう。)

感染症が流行する時季…手洗い再チェック!

手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

- ①全体を軽く水で洗い流す
- ②石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③手の甲をもう一方の手で洗う
- ④両手を組み、指の間を洗う
- ⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥指先をもう一方の手のひらに立てて洗う
- ⑦手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧流水で石けんの泡を確実に洗いおとす
- ⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る

※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に!
※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを!

主な感染経路について

- 接触感染**…病原体が皮膚や粘膜などに直接接触して感染する場合と、病原体が付いた手や物などを介して間接的に感染する場合があります。
- 経口感染**…病原体に汚染された水や食べ物などを口にすることで感染する。
- 飛沫感染**…咳やくしゃみなどで飛んだ病原体の含まれた飛沫を吸いこむことで感染する。
- 飛沫核感染**…飛沫核とは、病原体を含んだ飛沫の水分が蒸発した軽くて小さな粒子で、空気中に長時間漂っており、それを吸いこむことで感染する。

水分 → 蒸発 → 飛沫核

水が冷たいですがいねいに洗いましょう。

手をふくハンカチも忘れずに…



1年間、「すこやかカード」への取組、ありがとうございました。1月は、今週14~18日の取組になっています。月曜日(21日)に持たせてください。子どもたちへの励ましの言葉をお願いします。あわせてアンケートも配布していますので、ご協力よろしくをお願いします。

1月の身体測定結果(身長・体重平均)

ずいぶん大きくなりました。

年	男 子				女 子			
	身長	4月と比べて	体重	4月と比べて	身長	4月と比べて	体重	4月と比べて
1	120.1	+4.1	21.7	+1.7	117.6	+4.2	21.7	+1.6
2	126.1	+3.7	27.0	+2.6	124.8	+3.7	24.3	+2.0
3	129.8	+5.1	30.7	+4.7	132.5	+4.6	28.6	+2.9
4	135.7	+4.2	33.4	+3.9	133.4	+4.1	28.6	+2.5
5	141.5	+4.5	35.7	+4.0	143.1	+5.2	34.3	+3.4
6	148.3	+5.3	43.5	+5.0	145.3	+1.9	42.1	+2.9



身長と体重のつりあい(肥満度による割合)...全校児童(%)

肥満傾向			普通(D)	やせ傾向	
高度(A)	中等度(B)	軽度(C)		やせ(E)	高度(F)
0	6.6	4.7	88.7	0	0

おすすめ!
元気っ子のみち

スタート

- A** シャキーン! はやねはやおき
- B** 体ほかほか! 外あそび
- C** 毎朝もりもり! パナナうんち
- D** 残さず食べるよ! もぐもぐごはん
- E** あわあわゴシゴシ ていねい手洗い
- F** あっはっは! 笑ってストレスげきたい
- G** ふう〜っ! ゆったりおふるいい気持ち

ゴール

ルール
 ・元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
 ・1回通った場所は2回通れないよ

きたえ...A→C→B→E→D→F→G

「冬休み健康がんばりカード」への取組、ありがとうございました。おうちの方からの言葉もたくさん書いていただきました。子どもたちも、冬休みを元気に楽しく過ごしたようです。(クリスマス・大晦日・お正月等)冬休み中は、インフルエンザにかかることもなかったようですが、後期後半もかぜやインフルエンザに注意して元気に過ごしましょう。