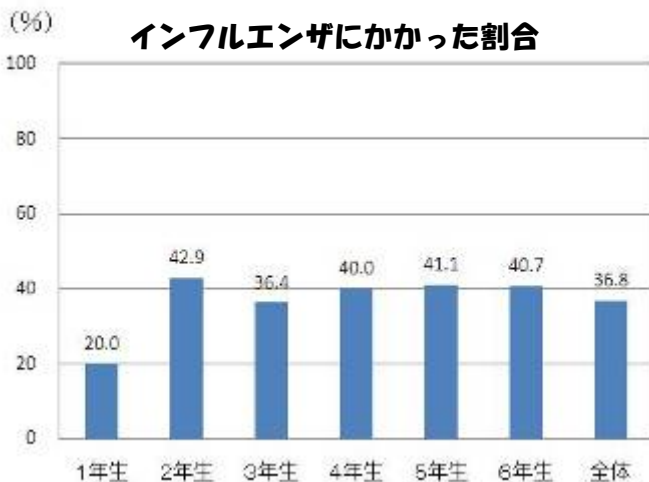


12月ほけんだより

高松市立松島小学校 第9号 平21年12月8日 発行



11月に入ってから、松島小でもインフルエンザが猛威をふるい、今までに12クラス中9クラスが学級閉鎖となりました。ご家庭のご協力もあって、子どもたちには、手洗い・うがい・せきエチケットの習慣が定着してきました。うがい・せきエチケットは、インフルエンザの予防だけでなく、ほとんどの病気の予防にも効果的です。季節性のインフルエンザや感染性胃腸炎等が高松市内で増加しています。引き続きご家庭でのご指導をよろしくお願いします。また新型インフルエンザのワクチン接種も始まっています。詳細については医療機関にお問い合わせください。



学年によって、罹患率の違いがありますが、全体では36.8% (12月4日現在) の児童がインフルエンザにかかっています。かかっていない児童もまだまだたくさんおり、中には、基礎疾患を有する児童もいます。学校では、たくさんの児童が集団で学習・生活しています。一人ひとりの予防行動が、他の児童の予防にもつながりますので引き続き「手洗い・うがい・せきエチケット」をお願いします。もしインフルエンザにかかった場合は、発症した日の翌日から7日を経過するまで、または解熱して2日を経過するまでの間、出席停止となります。登校には医師の許可が必要です。

手の洗いにくいところってどこ!?

先週、6年生の学級で手洗いの保健指導をしました。まず蛍光塗料入りのクリームを手のひらにまんべんなく塗って、その後に普段の手洗いをしてもらいました。その手をブラックライトに当てると、きれいに洗えていない部分が青光りして、洗い残しが分かります。子どもたちは、あまりにも手がきれいに洗えていないことを知って衝撃を受けていました。特に洗えていない部分は「爪の間」「指と指の間」「手首」「手のひらのしわの間」でした。普段、何気なく行っている手洗いですが、洗い残しの多い部分を意識して洗うことをお勧めします。手洗いを一度見直してみませんか？

12月22日は冬至です。この日に、ユズ湯に入り、カボチャを食べると、かぜをひかないと言われています。まずユズには、新陳代謝を活発にして、全身の血のめぐりを良くしてくれる作用と鎮痛・殺菌作用があります。またカボチャには、皮ふや粘膜を強くして、ウイルスや細菌の侵入をガードしてくれる、ビタミンAが豊富に含まれています。冬至の日だけでなく、カボチャやユズのパワーをもらい、この冬を乗りきっていきましょう。