

けんこうわんだふる

2019年1月8日
松戸市立梨香台小学校
保健室

1月の保健目標

- ・ かせやインフルエンザを予防しよう

感染症にかかる人とかからない人のちがいは？

インフルエンザが流行していても、感染症にかかる人とかからない人がいます。

その原因の一つが、「免疫力」です。人にはもともと、病原体と戦う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。

インフルエンザやかぜの予防法はいろいろありますが、免疫力を高めることがとても大切です。

たとえ、校内でインフルエンザが流行しても、負けずに元気に学校生活を送ることができるようにしましょう！

そこで… 免疫力を高めしてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
 <p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	 <p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。</p>	 <p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。</p>

発育測定を行います！

1月10日（木）1年、2年、4年、6くみ

1月11日（金）3年、5年、6年

お願い！！

- ・ 体操服で測定をします。忘れ物がないようにしてください。
- ・ 女の子はかみの毛を上で結ばないようにしてください。



発育測定が終わりましたら、健康カード（青色）を持ち帰ります。

お子さんの成長の様子をご覧になり、3学期の欄に押印して学校にお戻しください。

ご理解・ご協力をお願い致します！

インフルエンザの出席停止期間



- ・ 発症日は、0日目ととらえてください。翌日から最低でも5日間は欠席になります。熱が下がらなければ、出席停止期間は延びていきます。
- ・ 感染拡大を防ぐためにも出席停止期間は守っていただきますようお願い致します。
- ・ 定められている出席停止期間よりも早く登校された場合には、お迎えに来ていただくようになりますので、ご理解・ご協力をお願い致します。

学校で嘔吐してしまった場合

- ・ 学校で一度でも嘔吐をしてしまった場合は、感染症等の可能性もありますので、原則として、お家の方に連絡をさせていただき、お迎えをお願いしております。
- ・ 嘔吐物の付いた洋服は、感染拡大防止の観点からも、学校で洗うことはできません。お家での消毒、洗濯をお願い致します。
- ・ インフルエンザ様症状（発熱、倦怠感、頭痛、鼻水など）や嘔吐、下痢の症状がある場合には、登校前に必ず病院を受診し、医師の診断を受けるようお願い致します。感染拡大防止にご協力をお願い致します。