

ほけんだより

平成30年 1月26日

インフルエンザ号No. 10

文京区立金富小学校

養護教諭 今堀 佳子

寒さがいっそう厳しくなってきました。
風邪・インフルエンザでお休みする人も増えています。例年1月の下旬から2月中旬くらいまでがインフルエンザの流行時期となります。



「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち！」
「手洗い！うがい！水を飲む！」お水をこ

まめ（休み時間ごとなど）に飲むこともインフルエンザの予防になります。

《世界の民間療法》

＝いろいろな国のいろいろな風邪の対処法＝

☆オーストラリア☆

はちみつ入りのレモンを温めて飲みます。またユーカリの葉を熱いタオルで巻いて、胸の上に乗せると呼吸が楽になり、鼻づまりにも効果的です。

☆中国☆

早めに休息をとることが一般的です。「身体の調子が悪いときはお湯を飲め」といわれるほど湯をたくさん飲みます。

☆ドイツ☆

風邪のひきはじめには、室温程度の赤ワインに卵と砂糖を入れたものを飲みます。風邪がひどい場合は、ペパーミントなどの薬草、また熱い牛乳、ハーブの葉を煎じ液にはちみつを入れて飲んだり、ラム酒のお湯割りなどを飲んだりして汗をかきます。

☆スペイン☆

絞りたてのオレンジジュースやはちみつ入りの熱い牛乳、熱いレモネードなどを飲んで、すぐに寝ます。

☆韓国☆

唐辛子を入れたもやし料理を食べます。焼酎に唐辛子をスプーン1杯入れて一気に飲んだり、ニンジン茶やはちみつ湯を飲んだりします。

のどの痛むときはスライスしたしょうがを使ったしょうが湯を飲みます。

☆日本☆

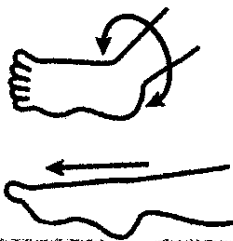
のどに大根あめ。梅干しとショウガまたは黒砂糖を熱いお湯に入れて飲みます。たまご酒、しょうが湯などです。

様々な方法があり、面白いですね。あなたはどれをためしてみたいですか？

《寒い時にはストレッチでリフレッシュ！》

寒いと体がキューッと縮こまりますね。そんな時にはストレッチ&マッサージ！

足首をグルグル回したり
伸ばしたりする



足の指をとじたり
ひらいたりする

ふくらはぎをやさしく
もんでマッサージする



保護者の皆様へ

いよいよインフルエンザ等が流行する時期に入りました。本校でも出始めました。今は体調がよさそうに見える子どもでも、このところの急な冷え込みで体力・抵抗力が落ちていると思われます。心身ともにリラックスさせることも大切です。土日はゆっくり体を休ませ、ご家族団らんの時をお過ごしください。そしてインフルエンザから身を守るためにも、人混みは避けましょう。

また各ご家庭におかれましても、朝の健康観察を十分に行ってください。少しでもお子さんの様子がいつもと違うなと感じましたら、様子を見ましょう。（検温するのもよいと思います）。風邪やインフルエンザはひき始めの対応が肝心です。早めの対処をお願いします。

インフルエンザの流行時期は例年1月下旬から2月中旬にかけてです。これからの1か月の過ごし方が重要です。規則正しい生活を送るよう、心がけましょう。

インフルエンザ情報は、国立感染症情報センターや厚生労働省などのホームページからも得ることができます。

以前も保健便りに書きましたが、最近のインフルエンザは熱があまり出ず、36.8℃ほどでもインフルエンザと診断されることもあります。（熱が上がったり下がったりすることもある…）熱があまりなくても、子どもの様子を見た上で、お迎えを依頼することがあります。その際はお忙しいこととは思いますが、なるべく早めに来ていただくと大変助かります。またご家族にインフルエンザのり患者の方がいる場合は、マスクを着用して登校させてください。（ランドセルに常に1～2枚マスクを入れてあると便利です。）感染拡大を防ぐためにご協力ください。また保護者の皆様も風邪・インフルエンザには十分ご注意ください。

《インフルエンザ出席停止期間》

**発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、
かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで。**

※解熱後とは、熱が下がった翌日を1日目とカウントする。

例…火曜日に熱が下がった。水曜日は1日目、木曜日は2日目。金曜日から登校可

インフルエンザで命を落とすこともあります。感染拡大を防ぐために、ご協力ください。