

## \* インフルエンザ流行警報発令中 \*

埼玉県だけでなく、全国的にもインフルエンザが流行しています。南中でも3学期は1月14日ころからインフルエンザによる欠席が始め、1月中は学級閉鎖を行ったクラスもありました。一旦おさまりましたが、現在また広がりつつあり、今後も流行が心配です。インフルエンザの予防には、「うがい・手洗い・マスクの着用・咳エチケット・バランスのとれた栄養摂取」がポイントです。また、「適度な湿度を保つ」ことも予防になります。南中でもクラスに1台加湿器を配置しました。室内の湿度50%を保つよう心がけましょう。



【保健目標】  
心と体の発達を  
正しく知ろう

【歯科保健目標】  
歯肉の健康状態を  
チェックしよう

## 感染症の予防に努めよう！

### ☆手洗いの徹底

\*感染症に対して有効な予防は手洗いです。①～⑥を15秒以上かけて行うようにしましょう。

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。



### ☆咳エチケット

- \*咳・くしゃみの症状がある時は、マスクをする。
- \*咳・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュで覆う。
- \*咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむける。



\*東京都福祉保健局の資料より

## 低温やけどに注意しよう

### \* 低温やけどとは

体温より少し高いくらい～60℃以下の熱源に長時間触れ続けることによって起こるやけどをいいます。



### \* 低温やけどは重症化しやすい

使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気こたつなど、冬の季節にはかかせない暖房グッズです。

熱源が低温の場合、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行するため、気づいたときには赤く腫れる、水ぶくれができるなどのやけどを負います。皮膚の深部までやけどを負っている場合もあるので、注意が必要です。

### \* 正しく使おう

暖房グッズは、直接肌に触れたり、同じ部位を長時間暖めたりすることのないよう、使用前には説明書をよく確認して正しく使いましょう。

## 2014年の花粉状況は？



これから本格的に花粉が飛び始めます。今年の埼玉県の花粉飛散量は平年と比べてやや多いですが、昨年よりは少なくなるそうです。2月上旬から飛び始めているそうなので、花粉症の症状が出ている人もいないのでしょうか。花粉症の症状が出始めたら早めに医療機関へ行き、対策に努めましょう。

## 花粉症対策

### 【外出時】

帽子、メガネ、マスクを着用、衣類の素材も滑りやすく、花粉が付きにくいものを。



家に入る前によくはたく。

### 【帰宅したら】

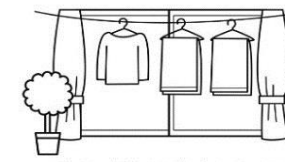


手洗い、うがい、洗顔も忘れずに

### 【在宅時は】



窓を閉め、できれば空気清浄機を使用



洗たく物は室内干しで



スポーツも室内で