

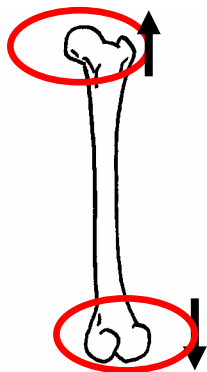
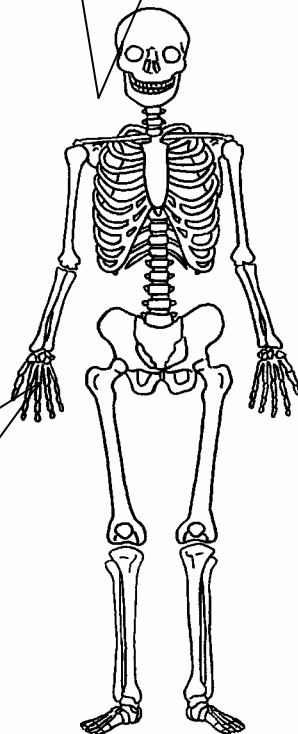
ふあいと 11月

小学生の骨は・・・

まだ、やわらかいのです！

毎日の生活習慣が骨の成長や強さに影響してきます。

ガイコツ先生登場！



骨は、まん中がのびるんじゃなくて、端がのびるんだよ（骨端線）
座り方やカバンの持ち方、睡眠や食事、運動などが骨を強くしたりのぼしたりするときに関係するんだよ。

すいみん

* 成長ホルモンが出ます。



うんどう

* 骨に刺激をあたえます。

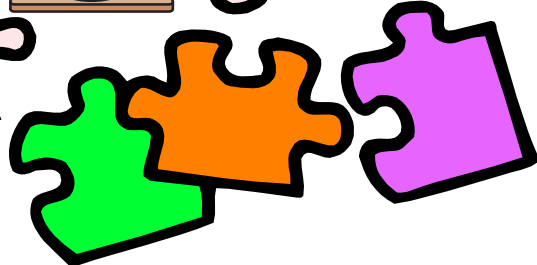


しょくじ

* 骨を強くします。

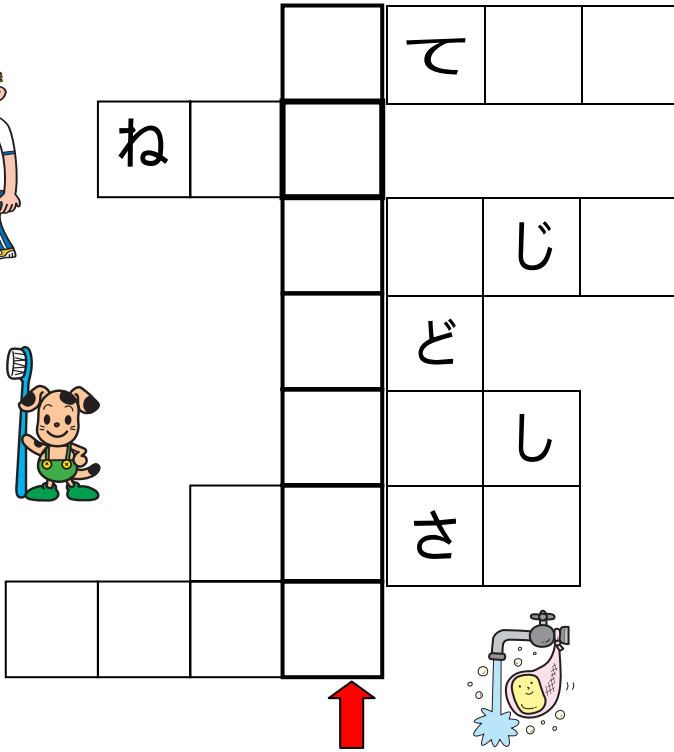


やっぱり
バランスがたいせつだね。





こたえはうらにあるよ。



緑茶に多く含まれています。菌をやっつける作用があります。

寒いからといって、丸まっていますか。

オレンジ色の野菜。カロチンをたくさん含んでいて風邪の予防にいいです。

学校でもおうちでも空気を入れ換えようね。

歯の種類の一つで、食べ物を切りさきます。

「七五三」は、この年令と5さいと3さいのときお祝いします。

外から帰ったら、うがいと同じようにしてください。

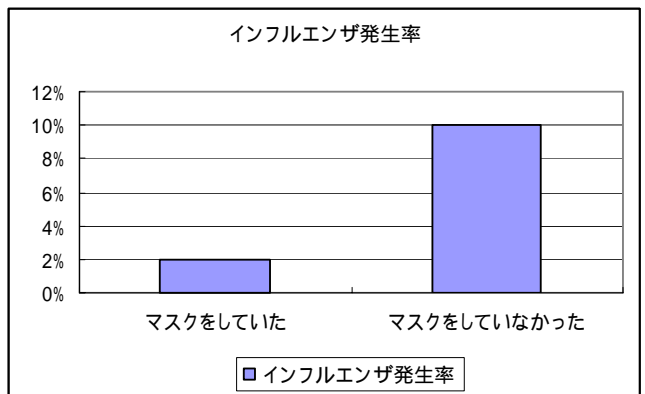


マスクの効果

登下校時と掃除の時間にマスクをつけた子どもとつけなかった子どものインフルエンザ発生率を調べた結果が右のグラフです。

マスクをつけた方が、インフルエンザウイルスが体の中に入りにくいようですね。

かぜをひいて体調の悪いときや風邪の予防の1つとしてマスクを使ってみてください。



* マスク着用有無によるインフルエンザ発症率の違い (ユニ・チャームと関西医科大学の共同研究より)

おうちの方へ



12月から3月にかけて毎年、インフルエンザが流行します。
インフルエンザのことを知って、対策を立てましょう。

原因は？

インフルエンザウイルスです。Aソ連型（H1N1）、A香港型（H3N2）、B型のうちどれかが毎年流行しています。

症状は？

38以上の熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身症状がみられます。

予防法は？

手洗い・うがい・部屋の湿度を高めを保つなどです。体の抵抗力を高めることも大切で、睡眠・栄養に気をつけます。予防接種も有効な予防の1つです。（予防接種をしたからと言ってインフルエンザにかからないとは限りません。）

かかってしまったら？

医療機関を受診しましょう。安静にしましょう。熱が下がっても2日を経過するまでは登校を控えてください。自分の判断で治ったと判断しないで必ず医療機関で見てもらって登校の許可を得てください。（インフルエンザは出席停止です。）

免疫力アップには食べ物

ビタミンC（いちご・みかんなど）

病原体と戦う白血球の働きを強くします。

ビタミンA（にんじん・ほうれん草など）

粘膜や皮膚が強くなり、白血球も活性化、元気になります。

ポリフェノール（ココア・お茶など）

白血球の働きを高めたり、助けたりします。



おもてのこたえ：かぜにまけない

もし、新型インフルエンザが発生したら

【我が国の今の状況】

フェーズ3A

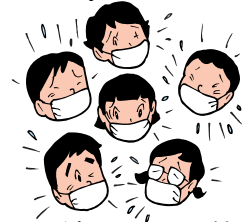
国外でトリからヒトへ感染がみられ、国内ではトリからヒトへ感染した患者は発生していない。

今は、必要以上に怖がることはありませんが、あわてないためにも情報として知っておきましょう。

【新型インフルエンザが発生したら】

予想される被害

発症患者：3200万人（全国民の1/4）
そのうち入院する可能性のある人：約53万人～200万人
亡くなる可能性のある人：約17万人～64万人



【わたしたちにできること】

常のインフルエンザは、感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸入することによって感染します。そのため、外出後の手洗い、マスクの着用、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えること（不要不急の外出の自粛）が重要です。また、十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとることも大切です。

食料や生活必需品の備蓄

外出の制限や物資不足の可能性がります。

情報収集

デマや噂に惑わされないように、正確な情報を収集し冷静に行動します。

<厚生労働省 新型インフルエンザ対策関連情報>

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>

医療機関への相談・受診

疑わしい症状がある場合は、専門窓口にご相談してから医療機関を受診します。事前連絡なく近くの医療機関を受診すると、万が一新型インフルエンザであった場合、待合室等で他の患者さんに感染させてしまう「二次感染」のおそれがあります。

感染拡大の回避

不要・不急の外出は避けます。

知っておきたいことは

パンデミック

パンデミックとは、(pandemic) ある感染症が世界的規模で流行することです。過去には、19世紀のペスト、20世紀のスペインかぜやエイズなどがあります。そして21世紀の今現在、もっとも恐れられているのが新型インフルエンザのパンデミックです。



