

ふあしいと 1月



そろそろ本格的にはやりますよ。

インフルエンザがやってきました。
先週も何人かの人がお休みしました。

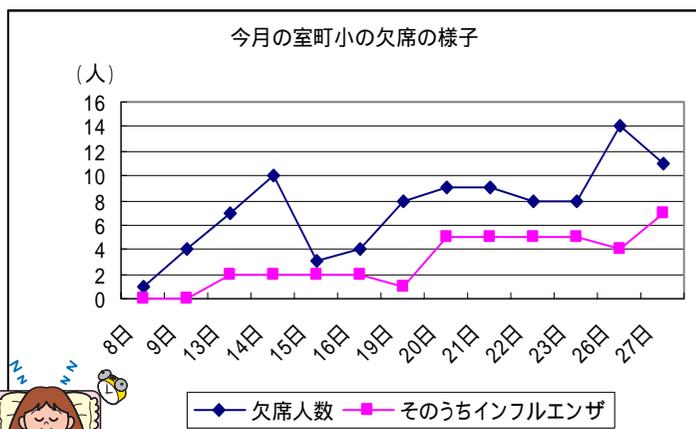
1月終わりから2月が一番多いです。

手洗い・うがいはもちろんのことしっかり

食べて



ゆっくり休みましょう。



* お部屋の換気もとっても大切ですよ。



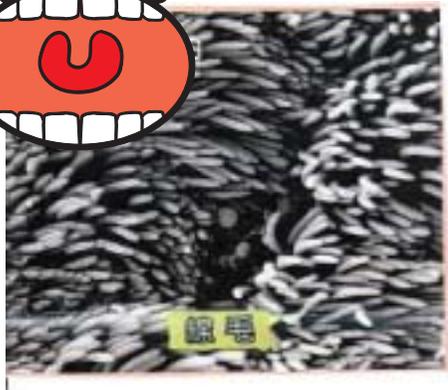
ひとごみではマスク

27日、学校薬剤師の中林先生に空気検査をしていただきました。

中間休みに空気を入れかえて、3校時に5年の教室で検査をしました。45分経つ内に、みんなの吐く息で、空気中の二酸化炭素は増えていきました。咳をしたりくしゃみをしたりとすると、空気はますます汚れます。2カ所窓をあけると、2分で空気は入れ替わるそうです。学校でもおうちでもときどき窓を開けて、新鮮な

乾燥に注意!

冬にカゼをひきやすくなるのは、
空気が乾燥してのどの働きが弱くなる
からなのです。



のどのおくを顕微鏡で見た写真です。
のどのおくは、イソギンチャクのような毛(線毛)が
はえていて、元気なときは、カゼのウイルスがやって
きてもくっつきません。

ところが乾燥すると、この毛の働きが悪くなり、
ウイルスが体の中に入りやすくなるのでしたね。

(保健指導より)



そこで効果的なのが、**うがい**や**加湿**です。

加湿器を使うのもいいのですが、
タオルをぬらしてしばって、
ハンガーに掛けてつるしておくだけでも効果があります。
やってみてください。

インフルエンザは出席停止です。(欠席には
なりません。)お医者さんの許可が出てから学校
に来てください。



お大事に...。水分取ってゆっくりやすみましょう。

頭ジラミの話

室町小学校でも頭ジラミが発生しています。

冬に頭ジラミと驚くかもしれませんが、最近では1年中発生しています。
人間にとって住みやすい環境は、頭ジラミにとっても住みやすい環境です。
カゼと同じようにどこから、だれがもらってくるのかわかりません。もし、
見つけてもあわてず処置をすればなおります。

おうちでもときどき髪の毛を見てもらってくださいね。(耳の後ろ・前髪)
見つかった人は、治療がすむまでスイミングや体操教室は
お休みしましょう。

