



明けましておめでとうございます。
2015年が始まりました。今年は一ツじ年ですね。一ツじが干支に選ばれた一説に「いつも群れで過ごす一ツじは、家族が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴」だからというのがあります。
1年の初め。普段家族に言えない感謝の言葉「ありがとう」など、言ってみてはどうですか？明るく充実した1年になりますように!!



風邪のお話いろいろ

換気の話

換気はどうして必要なの？

教室を閉めきったまましていると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうした空気は外の新鮮な空気と入れ替えよう。



1～2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。

手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗い
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う

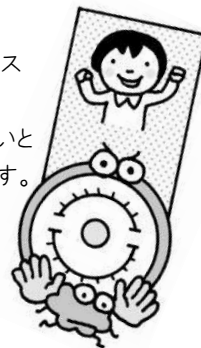


温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも湿度は50～60%
温度は20℃くらいにしよう。



Q・インフルエンザはいつ流行するの？

A・日本では例年12月～3月ごろに流行します。

Q・予防接種はいつ頃受ければいいですか？

A・ワクチン接種の効果がでるまでに2週間ほどかかるので、毎年12月中旬までに接種するのがいいです。

Q・どうして毎年予防接種を受けるの？

12月

A・インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間から5ヶ月程度までです。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。

Q・インフルエンザにかかったらどのくらい外出できないのですか？

A・発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われます。学校保健安全法では発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまでを出席停止としています。(ただし医師が認めれば、この限りではありません)

風邪・インフルエンザを予防する

★6つのポイント★



外出するとき
はマスクをつける



外出のあとは
うがい、手洗い



人ごみをさける



換気をする



部屋は温度と
湿度に気をつける



栄養と休養を
じゅうぶんとる

七草粥の七つの効用

セリ、ナズナ、スズナ、スズシロ、ホトケノザ、ゴギョウ、ハコベラ。

1月7日に七つの野菜をお粥に入れる七草粥。いろいろな願いが込められた縁起物と言えますが、現代でも薬膳効果が期待されています。

- ①胃をすっきり。食欲増進
- ②利尿作用でむくみ解消
- ③リラクゼーション
- ④風邪の症状(熱、痰、咳)の改善
- ⑤肝臓の疲れを回復
- ⑥ビタミン、ミネラルの補給
- ⑦そばかす、ひび、あかぎれの予防

