

# ほけんだより 2月

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。きびしい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

6.2.1. 鶴梅小学校 保健室

## インフルエンザ博士に聞いてみよう!

**イ**ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



### ありがとう魔法のこぼし

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた

授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた

落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた

友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜ流行る?

**1** ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

**2** 約20分で細胞の中まで侵入します。

**4** こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出ていきます。

**3** その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。

### 予防方法は?

マスクをする リスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



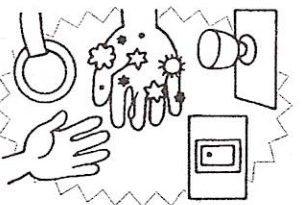
適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地がよく、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

### なぜうつる?



**飛沫感染** 感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

**接触感染** 感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

# だれもが気持ちよくトイレを使うために

指導 NPO法人 日本トイレ研究所 加藤 篤 代表理事

食事やすいみんと同じように、うんちやおしっこをすることは、人間が生きていくためにはとても大切です。元気なときも、病気のときも、私たちは毎日必ずトイレに行きます。トイレを1日中がまんすることはできません。

そんな大切なトイレだからこそ、次に使う人のことを考えて、きれいに使いたいものです。みんなが気持ちよくトイレを使えるように、トイレを使うときの正しい位置や、マナーなどを覚えておきましょう。

## ● トイレを使うときの正しい位置 ●

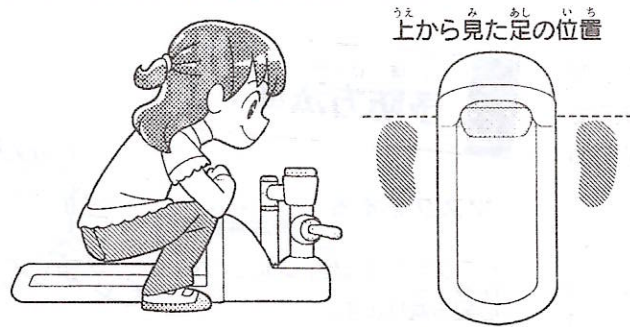
トイレは、正しい位置で使うと、よごすのを防げます。

### 洋式トイレのすわる位置



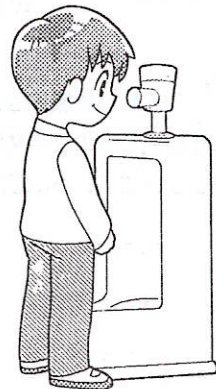
便座の真ん中にすわります。前過ぎるとおしっこが便器に入りません。

### 和式トイレのしゃがむ位置



真ん中より前に足を置いてしゃがみます。後ろ過ぎるとうんちがはみ出てしまいます。

### 小便器の立つ位置



便器に近づいて立ちます。はなれているとおしっこが便器の外に飛び散ってしまいます。

出典：少年写真新聞社

## トイレのマナー

トイレは、多くの人が1日に何回も使う場所です。みんなが気持ちよく利用できるように、マナーを守ってきれいに使いましょう。

<h3>ノックして入り、カギをかける</h3>	<h3>トイレットペーパーは必要な分だけ使う</h3>				
<h3>よごしたらきれいにする</h3>	<h3>レバーを手でおして流す</h3>				
<h3>トイレットペーパー以外は流さない</h3> <table border="0"> <tr> <td> トイレットペーパー</td> <td> トイレットペーパーのしん</td> </tr> <tr> <td> ナブキン</td> <td> そのほかのごみ</td> </tr> </table>	トイレットペーパー	トイレットペーパーのしん	ナブキン	そのほかのごみ	<h3>トイレの後は手を洗う</h3>
トイレットペーパー	トイレットペーパーのしん				
ナブキン	そのほかのごみ				

## ✿ 次に使う人のためのエチケット ✿

<h3>トイレットペーパーがなくなったら、つけかえる</h3>	<h3>手洗い器の周りを水びたしにしない</h3>	<h3>はき物はそろえてから出る</h3>
---------------------------------	---------------------------	-----------------------