

# 保健だより

平成31年2月8日  
 渋谷区立丸森小学校  
 保健室

## 保健目標

### 部屋の空気を入れかえよう



寒い日が続いていますが、日差しはあたたかいこともあり、休み時間になると元気に校庭で遊ぶ姿を見かけます。自主的にスラッとなわとびを続けている人もいますね。区内でもインフルエンザが猛威をふるっています。現在丸森小にて「インフルエンザ」にかかっている人は0人です！日頃の体カバリののおかげかもしれませんね。引き続き、体調管理や予防方に気を付けていきましょう。

## 換気のススメ



意外と空気は汚れている!!  
 「寒い窓開けたくない...」  
 長時間はわかりませんが、空気は意外と汚れています。そのまましておくと、かぜやインフルエンザにかかりやすく、頭痛や腹痛などの体調不良の原因になってしまいます。

## 上部換気窓の役割

対角にある窓を開ける!  
 風の通り道ができて、スムーズに換気できます。



## 1~2時間に1回行う!

5~10分間、窓を開けておくのがベストです。

## どうして空気は汚れるの?



1月号けんこうかるたのこたえ

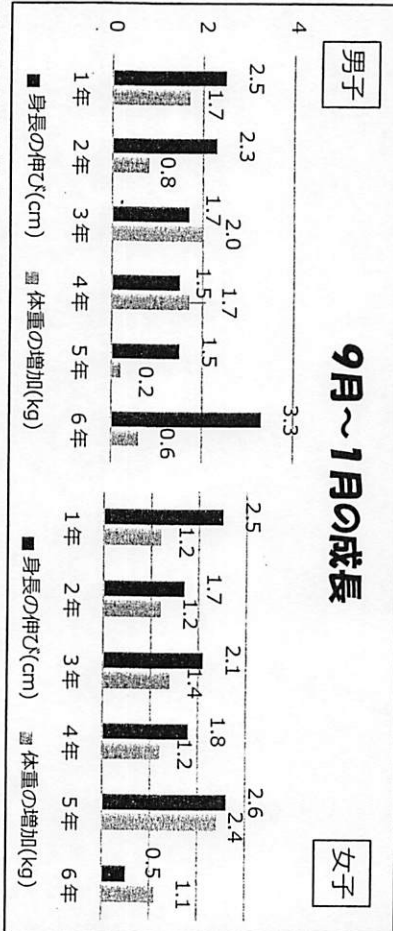
	いかに	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ
	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ
	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ
	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ
	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ
	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ	あせ

## 1月の富士短期結果より...

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	122.1	23.9	119.7	21.8
2年	127.7	25.7	124.6	24.1
3年	129.3	25.7	133.2	30.2
4年	138.6	34.3	139.1	32.1
5年	147.9	41.9	148.3	38.9
6年	152.6	44.9	151.3	44.3

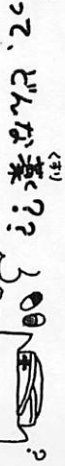
男女それぞれの平均値です。9月、と比べて4月と比べてどのくらい成長していましたか? 体重を気にする人もいますが、身長が伸びればその分増える。健康カードの裏のグラフも活用してみてくださいね。

## 9月~1月の成長



## 抗インフルエンザ薬...

お薬を飲んで、どんな薬???



インフルエンザ注目を集めている新薬「リレンザ」。従来の薬とは、このような「かき」があり、また、内服が「1回」で済むこと、ウイルスの量を減らせることが大きなメリットです。

薬名	服用回数	服用期間	特徴
リレンザ	1回	1日2回、5日間	ウイルスの増殖を抑制する
タミフル	2回	1日2回、5日間	体内で増殖したウイルスが体外に出るのを妨げる。
イナビル	1回	1回	

しかし、3日間の服用期間が長いこと、ウイルスの出現頻度が高いこと、体内に薬がとどまる時間が長いこと、薬の副作用が出た時に中止できないこと、といったデメリットもあります。主治医や医師、薬剤師と相談してどの薬を使うか決めると良いですね。