

ほけんだより

21. 11. 11 川上小学校

11月7日は立冬でした。こよみの上では、この日から冬に入るとされています。実際、朝晩は冷え込む日もあります。冬に向けて、じょうぶなからだづくりをすることも大切です。学習発表会前から2年生を中心にインフルエンザが流行し2年生を学年閉鎖することになりました。その後は5年生が増え始め、昨日は、全校で17名がインフルエンザと診断されました。かぜやインフルエンザは、まず自分がかからないように気をつけることが大切ですが、人にうつさないことも重要です。今回の新型インフルエンザは感染力が強くあっという間に広がります。怖いのは、容態が急変し重篤になると死に至るといことです。学校は、たくさんの方が集まる場所ですから、私たち一人ひとりが気をつけなければすぐに広がってしまいます。各ご家庭でも健康観察を十分おこなってください。少しでも体調が悪いときは、体温を測り、健康状態を確認してください。次のような症状がないかチェックをお願いします。

- 発熱(37度5分以上)
- 頭痛
- せき
- 腹痛
- のどのいたみ
- 下痢
- くしゃみ
- はき気
- 鼻水・鼻づまり
- おう吐

欠席される場合、具体的な症状をご連絡ください。横にあげました症状がある場合は、無理をせず早めに休養し、医療機関に受診し指示に従ってください。

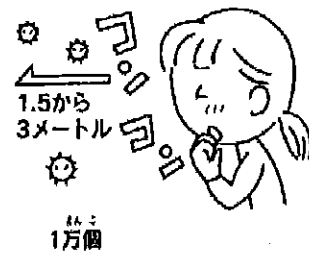
欠席状況(11月11日)かぜ・インフルエンザによる欠席

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	備考
インフルエンザ	2	1	0	2	15	0	2名は濃厚接触者
病気による欠席	1	0	2	0	0	1	
合計	3	1	2	2	15	1	

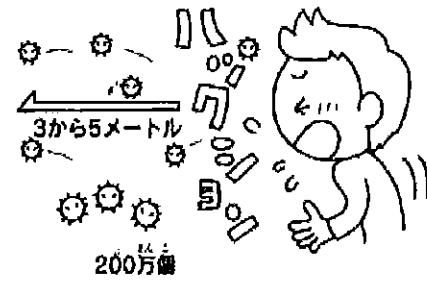
5年生は明日から15日まで、学年閉鎖となりました。

どんどんとびちるインフルエンザウイルス

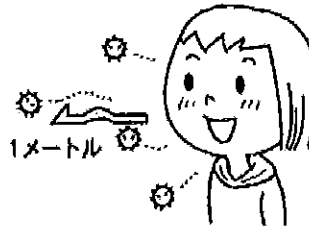
せきでとびちる範囲とウイルスの数



くしゃみでとびちる範囲とウイルスの数



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



インフルエンザウイルスはくしゃみやせきで体の外に出できます。せきやくしゃみはふつうの風よりもいきおいがあるのでより遠くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。

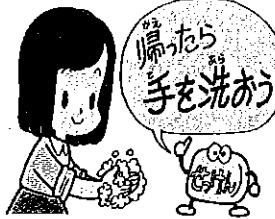
マスクのこうが



すいこむくうきをしめらせるので、のどやはなのねんまくをまもることになり、人にうつすこともふせげます。

インフルエンザウイルスのどくちよう

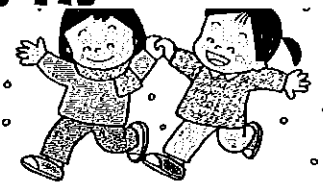
インフルエンザ・かぜの予防



外から帰ったらうがい、手洗い



部屋の空気をこまめに入れかえる



外でしっかり体を動かす



バランスのよい食事をとる



よく眠って、疲れをためない



汗の始末はいいにい

