

# すくすく いしかわっこ

石川小学校ほけんだより  
平成30年12月19日



今年も終わりに近づいてきました。気温もぐんと下がってきたので、かぜやインフルエンザの流行が心配になってきました。

石川小学校のみんなの体調はどうでしょうか？風邪気味の人がいたり、熱を出してお休みしている人もいますので心配しています。かぜやインフルエンザにまけないために、うがいや手洗いをしっかりして、元気に冬休みが迎えられようお家でも学校でも予防しましょうね。

## 冬休みもけんこうに過ごそう！

**3** きそくな生活リズムにならないように！

**か** かいがい

**や** りすぎ、見すぎに注意！ゲームやテレビ

**み** がころ！歯1本1本をていねいに

**ゆ** だんせす お休み中もかぜ予防を

**す** きざらいなくして栄養バランスよく

## さむい冬を乗り切るためのあったかアイテムを紹介しましょう。

**下着**

シャツはイン！

**手ぶくろ**

**マフラー**

厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。

寒い外は、手ぶくろをして元気に手をふって振きましょう。体もぽかぽかしてきますよ。

首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。

冬はとても寒いので、ポケットに手を入れて歩きたくなりますが、安全面ではとても危険です。とっさの出来事に手が出なくて怪我をしてしまうこともあるので、登下校時は手袋をはめて歩くとういでしょう。また、防寒着（ジャンパーなど）ですが、校舎内では基本的には着用はしないことになっています。学校に着いたら、防寒着は脱いで、廊下にかけておきましょう。厳寒の日、肌着等のインナー（下着）を重ね着すると、あたたかく過ごせますね。厚着をする前に、肌着を着て、あたたかく過ごせるように工夫をしてみましょう。

丹後の寒い冬に備えて、長靴や傘の準備はできていますか？使用できるかどうか点検しておきましょう。

## どんどんとびちるインフルエンザウイルスに注意してね！

インフルエンザウイルスは、吐く息によって体の外に出てきます。せきやくしゃみは普通の息よりも勢いがあるので、より遠くまで、より多くのウイルスが飛んでいきます。

そのため、インフルエンザが流行っている時は、インフルエンザウイルスがいろいろな所にただよっています。知らない間にインフルエンザウイルスを吸い込んでしまっているかもしれません。インフルエンザが体の中に入ってくるのを防ぐために、**手洗い・うがい**をしっかりとしましょう。また、寒くなると体の抵抗力も落ちていきます。『**早寝・早起き・しっかりごはん**』を食べて、インフルエンザウイルスに負けない体力をつけておきましょう。



## お家の方へ インフルエンザについてのお知らせ



マスクには、保湿・保湿効果があり、のどを守ってくれます

熱が高くてインフルエンザにかかったかなと疑われる場合は、早めに病院受診をお願いします。インフルエンザと診断された場合は、医師の指示に従って、学校をお休みしていただくことになります。学校では、他の児童への感染防止のため出席停止となりますので、必ず学校の方まで連絡してください。

学校保健安全法施行規則により、インフルエンザは、「発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで」と出席停止期間が決まっていますので、熱が早く下がって元気になっていても、学校に登校できません。（発症した次の日から数えて5日間はお休みしていただくことになります）

また、咳が続いている場合は、咳エチケットとして、必ずマスクの着用をお願いします。

※昨今、抗インフルエンザ薬の発症後早い段階での投与によって、インフルエンザは、感染力の強いウイルスを体外へ排出しているにもかかわらず解熱してしまう状況がみられるようになりました。しかし、いくら体調がよくなったからといってその状態で外出したり、出席停止期間より早く学校へ登校したりしてしまうと、ほかの人たちに病気をうつしてしまったり、流行をさらに広げてしまう可能性があります。臨床研究の結果で、抗インフルエンザ薬を投与された場合と投与されなかった場合のウイルス残存率は、発症（発熱）した後五日を経過するとウイルスの排出はある程度治まるといったものがあります。これらの報告をふまえ、インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで（幼児にあっては、三日）」と改正されました。【日本学校保健会HPより】

もっすく冬休み！かぜやインフルエンザにかからないように、栄養・運動・すいみんをしっかりとって冬休みも元気だね。