



# インフルエンザ流行っています。

気が付けば2月もあと少し。はやいですね。厳しい寒さは落ち着きましたが、まだまだ寒い日が続きます。今年もコロナウイルスに気を付けて…と言いたいところですが、今年、『インフルエンザ』も流行っています。

冬の季節は空気が乾燥しています。ウイルスは乾燥している空気が大好きなので、換気をしないと部屋が大変なことに…。また、乾燥した空気の中にいると、人ののどや気管支の粘膜はキズがつきやすくなります。そのため、ウイルスから体を守る力（免疫力）が弱くなり、インフルエンザや風邪のウイルスが入り込みやすくなるのです。



たいへんだ～！  
そんなにたくさんのウイルスから、どうやって身体を守ったらいいの？

コロナもインフルエンザも感染対策は同じですよ。  
「手洗い・マスク・三密をさける」これが基本です。



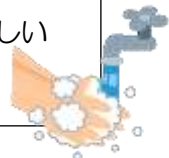
## 保健委員会での取り組み

## ～手洗い点検～

保健委員会では、一人ひとりがきちんと手を洗えているかを確認するため、各チームごとに手洗い点検を行いました。手の甲にスタンプを押し、きれいに手が洗えていたらスタンプが消えるという仕組みですが、スタンプを消すのに一杯いっぱいの子も…。石けんを使わない子もいれば、水で手を濡らさず、こすってスタンプを消そうとする子もいました。手洗いはウイルスを99%除去するそうで、感染対策には欠かせません。

### 赤チーム

きれいに手を洗うことができていましたが、手でこする人や水だけで洗う高学年が自立しました。正しい手洗いを身につけましょう。



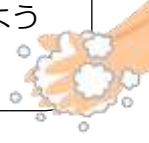
### 白チーム

石けんで丁寧に手を洗うことができていましたが、スタンプのところだけを洗う人もいました。汚れは指の間やつめの中にもたくさんあります。



### 青チーム

きれいに手を洗えていましたが、水だけで手を洗う1年生が多かったようです。石けんで丁寧に洗うようにしましょう。



### 黄チーム

ほとんどの人が、きれいに手を洗うことができていました。これからも続けましょう。

## クイズで冬の感染症予防

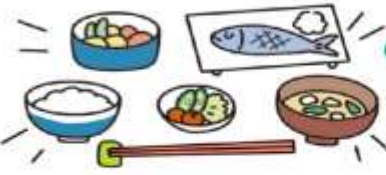
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。

③しめきった部屋の〔 〕はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



**キーワード**

出席停止	石けん	栄養	お湯	歯こう	氷水
流して	入院	保つ	マスク	換気	そうじ
蒸気	集中力	睡眠	甘いもの	運動	入浴
ためて	ふき取る	かぜ	勉強	外出禁止	抵抗力
					飛まつ



# 花粉症の時期がやってきました！

## 花粉症ってなに？

スギやヒノキなどの花粉が原因でおこるアレルギー性の疾患です。



## つらい花粉症の症状をやわらげたい！どうしたらいい？

- ①マスク・メガネで鼻や目に入る花粉を減らす。  
※コンタクトレンズよりメガネのほうが、効果が高い
- ※マスクの中にぬらしたガーゼをはさむと効果が高まる

- ②表面がツルツルした素材の帽子やコートを身につける。
- ③家に入る前に体についた花粉を払い落とす。
- ④窓や戸をなるべく開けない。洗濯物や布団は外に干さない。
- ⑤受診して、医者にご相談、薬を処方してもらおう。
- ⑥花粉症を抑えるツボを押してみる。

### 花粉、払って エチケット



### 花粉もウイルスもバイバイ！

#### しっかり手洗い！



### 花粉もウイルスもバイバイ！

#### しっかり手洗い！



こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気  
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

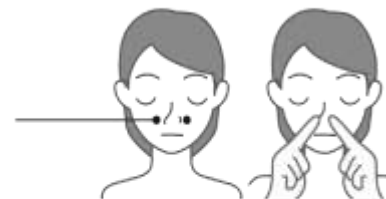
### 鼻詰まりと目のかゆみ



ツボ名：印堂（いんどう）

場所は眉と眉の中間にある。  
親指の腹でツボを当て、ゆっくりと押しながら 20回くらい小さなOを描くように。

### 鼻詰まり



ツボ名：迎香（げいこう）

場所は小鼻の横、鼻孔のすぐ外側にある。中指の腹でツボを当て、ゆっくりと押しながら 20回くらい小さなOを描くように。

### 目のかゆみと涙



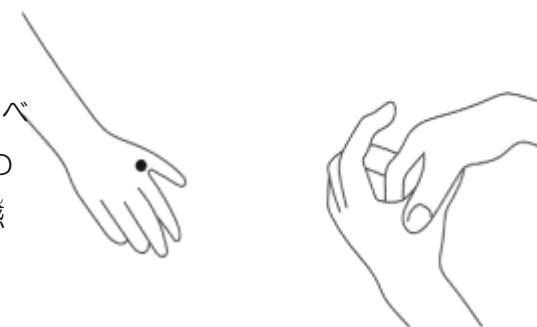
ツボ名：承泣（しょうきゅう）

場所は瞳孔の真下にある。中指の腹でツボを当て、ゆっくりと押しながら 20回くらい小さなOを描くように。

### 以上のツボと組み合わせて、花粉症への効き目がアップ

ツボ名：合谷（ごうこく）

場所は、手の背面の親指と人差し指の間にあるツボで、親指と人差し指の骨の合わさるところのくぼみにある。なるべく大きく親指 合谷 と人さし指を開いて、もう一方の手の親指と人さし指ではさむようにして、力を入れて少し痛く感じられるくらい強く押す。万能のツボといわれ、さまざまな不調に効果があるとされている。



### 7つのまちがいさがしにチャレンジ！

## 友達とうまくいっている!?



友達とどう付き合ってよいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいのなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。