宇都宮市立平石北小学校
令和４年１２月２日
NO．９

冬に旬を迎えるりんごは「１日１個で医者いらず」と言われるほど栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防，美容にも効果があるそうです。また，よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれる力もあります。冬休みまでもう少し。栄養のある物を食べて元気に過ごせるといいですね。

〖 体・心・空気にうるおいを💧 〗

冬になり，空気が乾燥した季節がやってきました。ウイルスは冬の乾燥した季節が得意で，いつもより元気に活動することができます。咳やくしゃみで飛び出したウイルスはいつもより遠くまで飛ぶことができ，空気中を漂い，口や鼻から人の体内に侵入します。

<u>そこで感染症対策に必要なのは…**加湿**！</u>

冬は，ウイルスが遠くまで飛べる！

★過ごしやすい湿度の目安は？

×40%以下	◎40～60%	△60%以上
ウイルスが増えやすい。元気に動き回ることができる。	人が快適に過ごすことができる。ウイルスが増えにくい。	ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい。食中毒に注意。

今月から各教室に加湿器を置いています。上手に活用し，湿度を調節しましょう。

★体が乾燥すると…

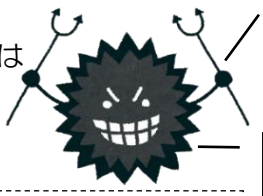
・かゆみやひびわれ
・のどが乾燥し，かぜをひきやすい
↓
💧 クリームで保湿
💧 冬も忘れずに水分補給

★心が乾燥すると…

・少しのことでイライラする
・集中できなくてぼーっとする
・落ち込みやすくなる
↓
💧 お風呂でリラックス，よく寝る
💧 自分の好きなことをする

R4.インフルエンザ流行情報

コロナ流行後から発生が少なかったインフルエンザですが，今年度は10月下旬から栃木県内の学校でも感染の報告が複数ありました。まだ数としては少ないですが，これからインフルエンザが得意な時期がやってきます。引き続き感染症対策に努めましょう。



インフルエンザ

乾燥した時期が得意！

寒い時期が得意！

保護者の方へ

★感染症罹患時の証明書の提出について

年度初めにも文書にてお知らせしましたが，感染症治癒後登校する際には，各感染症によって学校に提出する用紙が異なります。（新型コロナウイルスについては提出の必要なし）

インフルエンザが流行する時期となりましたので，「インフルエンザ経過報告書」を配付します。今後インフルエンザに罹患した場合は「インフルエンザ経過報告書」を学校へ提出してください。なお記入については，医療のひっ迫を回避するため，原則すべて保護者が記入してください。

その他各種証明書につきましては，学校ホームページ（メニュー一覧→ダウンロード）及び宇都宮市ホームページよりダウンロードできますので，必要に応じてご活用ください。登校届については年度初めに全家庭へ配布しています。

※参考

感染症名	必要書類
◇インフルエンザ	インフルエンザ経過報告書（保護者記入）
◇第３種（その他の感染症） 溶連菌感染症，マイコプラズマ肺炎 手足口病，伝染性紅斑（りんご病） ウイルス性胃腸炎，ヘルパンギーナ ＲＳウイルス感染症，帯状疱疹，突発性発疹	登校届（保護者記入）
◇上記以外の感染症 麻疹（はしか），風疹，水痘（水ぼうそう） 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ），結核 咽頭結膜熱（プール熱），流行性角結膜炎 百日咳，腸管出血性大腸菌感染症　　など	意見書（医師記入）

★ ６年生薬物乱用防止教室

１１月８日（火）に栃木県警察署から講師の先生をお迎えし，６年生対象に薬物乱用防止教室が行われました。

高校の先輩役と後輩役にわかれ，先輩から強く薬物利用を勧められた時に，強い意志を持って断ることができるか挑戦しました。

児童からは「１対１なら断れても，複数人の先輩から誘われたら断るのが難しいかも…」という意見があり，その際には，まずはその場から逃げることの大切さを教えていただきました。

そのほかにもクイズに挑戦したり，薬物の標本を見せていただいたりと貴重な経験をすることができました。

かわいい形の薬物もあるので注意が必要！

薬物乱用
ダメ！ゼッタイ！