

とうとう、宇都宮市でもインフルエンザによる学級閉鎖等が数年ぶりに発生しはじめました。冬場は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい条件がそろいますので、本校では全教室に加湿器等を設置し、積極的に換気する等、新型コロナウイルス感染症も合わせた感染症の予防に取り組んでいきたいと思ひます。ご家庭でも、手洗い・うがい・規則正しい生活について、お子さんとご確認ください。

きまりをまもって
水分補給をしよう！



<水筒の持参について>

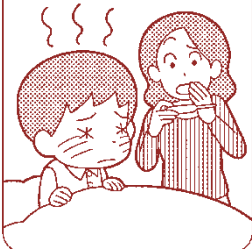
感染症の予防にも水分補給は大切です。水筒の持参につきましては、必要に応じてご家庭でご用意ください。

<城東小水筒のルール>

- ① 中身は**お水**か**白湯**（熱湯に注意）、**お茶**。
- ② ペットボトルではなく**水筒**を使う。
- ③ 水筒は**必ず毎日持ち帰り**、よく洗う。

（かぜ）とにているけどちがうこのような**症状**が出たら**インフルエンザ**かも

38度以上の**高熱**



全身がだるい



悪寒（ガタガタ震えるような寒気のこと）



関節痛



このような**症状**が現れたら病院へ行きましょう。

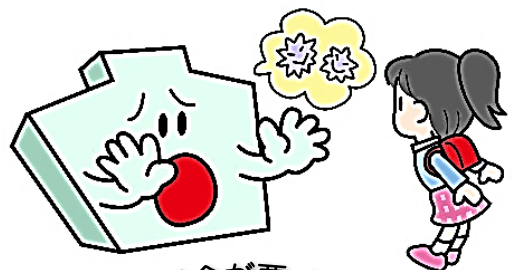
お医者さんに
「インフルエンザ」
と言われたら・・・

すぐ学校へ
ご連絡下さい！
（A,B もお知らせを）

インフルエンザのときの**出席停止期間**

かぜの場合は、熱が下がり、本人の体調がよかったら登校できますが、インフルエンザの出席停止期間は、「**発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日を経過するまで**」と決められています。発症した日から数えると、**最低でも6日間の出席停止**になります。そのあとは、熱が下がった日によって、出席停止日が延長します。

ほかの人への感染を防ぐためにも、きちんと守りましょう。

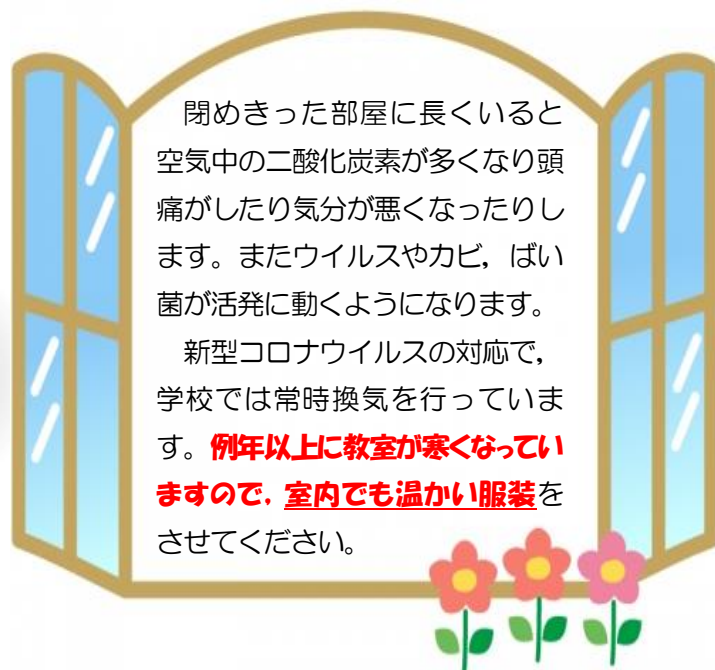
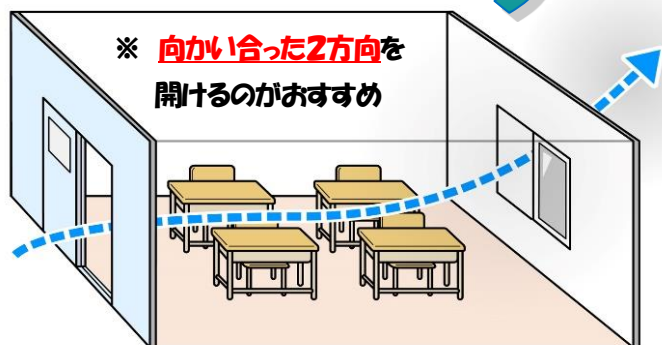


12/1に具合が悪くなったとしても、
12/5に熱が下がったとしても、
12/7じゃなくて12/8からだよ

出席停止というのは、人にうつりやすい病気にかかった人が学校を**お休みしなければいけない**ことです。

かかってしまった人は**お医者さんの指示に従って（インフルエンザは「インフルエンザ経過報告書」、それ以外は「治療証明書」をもらって）登校**しましょう。もちろん、外出も極力控えてください。

空気の通い道 を作ろう



閉めきった部屋に長くいると空気中の二酸化炭素が多くなり頭痛がしたり気分が悪くなったりします。またウイルスやカビ、ばい菌が活発に動くようになります。

新型コロナウイルスの対応で、学校では常時換気を行っています。**例年以上に教室が寒くなっていますので、室内でも温かい服装を**させてください。

早ね、早おき、朝ご飯を心がけましょう

急に寒くなったせいか、体調をくずす人が増え始めています。そんな子達に話を聞くと、「具合が悪いのにテレビを見ていて早く寝なかった。」「動画を見ていたら寝るのが遅くなった。」など、寝不足が耳につきます。また、具合が悪くなくても、5、6時間目になるといつも寝ている、あくびばかりしているという子もいます。大人以上に子供は睡眠時間が大切ですので、確保できるよう環境を整えてあげてください。

～みんなのこうか～



体を成長させる
(傷を治す)



病気に負けない力
(免疫力)が高まる



記憶を整理する
(勉強を定着させる)



心の安定
(イライラしない)



小学生は9～11時間程度の睡眠が必要と言われています。それ以下の人は一日の時間の使い方を確認しましょう。(休みの日に中々起きられない人は普段が寝不足！)

☆ 睡眠不足で起こること ☆

- ・ 肥満 ・ 記憶力低下(学力低下) ・ 急なイライラ ・ 免疫力低下 ・ 肌荒れ
 - ・ 便秘 ・ 体温、血圧等の異常 ・ 日中の眠気や意欲低下(事故・けがにつながる)
- 子供の睡眠不足は、将来的に糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、うつ病などの発症率を高めます。

