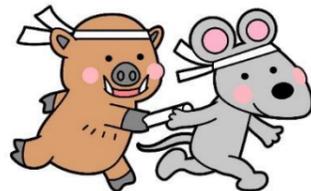


No. 10

令和2年1月8日

「保護者の皆さまへ」お子さまと一緒に読んでください。

新しい年がスタートしました。どんな1年にしようかと期待を込めた今の気持ちや新たな決意を大切にしながら、健康な年にしていきましょう。



### 朝の健康チェックをしてください。

- のどの痛みはないか
- 平熱より熱が高くないか
- 咳をしていないか
- 腹痛や下痢、嘔吐はないか
- 関節痛や筋肉痛がないか
- 倦怠感（体のだるさ）がないか

※ 朝、登校前に平熱より体温が高い場合は、登校を見合わせ、念のため受診されることをおすすめします。  
 ※ インフルエンザの潜伏期間は1～4日です。

### なぜハンカチが必要なのか??



菌は濡れているところが大好きです。せっかくきれいに手を洗っても、そのままにしておくと菌がどんどん付いてきてしまいます。  
 きれいなハンカチで手をふいて、ばい菌をブロックしましょう!!  
1月20日(月)～1月24日(金)は第1回清潔週間です。ハンカチチェックをしますので、忘れずに持ってきてましょう!!



### Let's 体力向上

- ① 2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。
- ② 反対の足でもやってみよう。
- ③ 手がいらなくなったら1人でやってみよう。



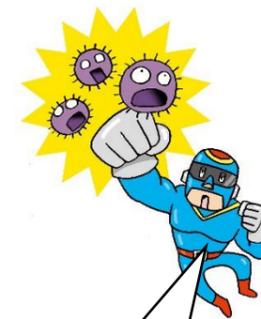
## インフルエンザA型の第2の波や インフルエンザB型を防ごう!!

12月は、海道小でインフルエンザA型が大流行してしまいました。1年生、4年生では学級閉鎖となり、計47名がインフルエンザと診断されました。

しかし、まだまだ油断が出来ません。これからはインフルエンザB型が流行ってきます。そして再びインフルエンザA型の第2の波が来ないように、しっかり予防・対策を行いましょう。

#### 【自分たちでできること】

- 休み時間ごとに、こまめに手洗い・うがいをする。
- 部屋の換気をする。(窓を開けて空気を入れかえをしよう。)
- 鼻呼吸を意識する。(口を開いている癖がある人は意識して口を閉じよう。)
- 咳やくしゃみが出る人はマスクをする。
- 3食しっかり食べて、よく寝る。
- 外で元気に遊ぶ。
- 気温に合わせて服装を調節する。(室内ですっと上着を着ている×)
- 「インフルエンザにかからないぞ!」という強い気持ちを持つ。



病は気から!!

#### 【看病しているお家の人へ】

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染・・・咳やくしゃみ等の飛沫によって感染する。

接触感染・・・インフルエンザに感染している人が、咳やくしゃみを抑えた手で物を触り、そのインフルエンザウイルスが付着した物を他の人が触り、さらにその手で口や鼻を触ることで感染する。

看病をしている時に感染を防ぐポイントは4つです。

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <h4>①飛沫感染を防ぐ</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>・咳やくしゃみが出る子にマスクをさせる。</li> <li>・こまめにうがいをする。</li> <li>・咳エチケットを教える。</li> </ul> | <h4>②接触感染を防ぐ</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>・石鹸を使ってこまめに手を洗う。</li> <li>・ドアノブやスイッチ等よく手の触れるところはアルコール消毒をする。</li> </ul> | <h4>③環境を整える</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋は暖かくしておく。</li> <li>・湿度40%以上を保つ。</li> <li>・換気をして空気を入れ替える。</li> </ul> | <h4>④免疫力を高める</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発酵食品や乳製品を多めに摂って腸内環境を整える。</li> <li>・疲れを感じたらいつもより早めに寝てしっかり休養する。</li> <li>・心の健康を保つ。</li> </ul> |
| <h4>【咳エチケット】</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>・咳やくしゃみをする時は顔を横に向ける。</li> <li>・飛沫が飛ばないように腕で顔を抑える。</li> </ul>                | <p>霧吹きタイプがあると便利です。</p>  | <h4>【加湿器がない場合】</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>・濡れたタオルを干す。</li> <li>・霧吹きでカーテンを湿らせる。</li> </ul>                     | <p>リフレッシュや自分へのご褒美を忘れずに!</p>   |