



＊お子様と一緒に読みください。

11月はインフルエンザが流行し、多くの学校で学級休業を行っていました。幸い本校では、罹患数はまばらではありますが、これから本格的に流行する季節となることから十分な注意が必要です。また、ノロウイルス・新型コロナウイルス感染症等も心配されます。引き続き、石けんを使ったこまめな手洗い・換気・咳エチケット等の感染症対策を行いましょう。換気のために寒いことも予想されます。脱ぎ着のできる暖かい服装で登校しましょう。



かぜをよぼうしよう！

めんえきりく
免疫力チェック！



まも
守ってくれます。自分の免疫力が
たか
高いかチェックしてみましょう。

かぜま
風邪に負けないカラダをつくろう



きそくた
規則正しい生
かつめんえきりく
活は免疫力を高
かんせんし
め、感染症から
じぶん
守ってくれます。自分の免疫力が
たか
高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が36.5度以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |

0～2個

ふだん
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなおいでしょう！

3～6個

めんえき
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7～10個

せいけつ
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
きましょう。

かぜなんど
風邪に何度もかかるのはどうして？



びょうき
病
気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、
次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかならな
くなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。
免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手
洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。
手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッ
とした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルス

は、かわいた空気がだいじ！ だって、
空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、
人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサにな
ったら、オレさまたちを追い出す線毛の働き
も弱まる。だから体の中に入っていきやす
くなるんだぜ。冬はオレさまた
ちの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、

しめった空気が苦手なんだ。湿気があると空気
の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中が
うるおって、線毛につかまって体の外に出さ
れちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲む
とか…そんなことされると困っちゃうんだ。
オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃ
う洗い・うがいも苦手だな。
くう～、これ以上は言わせ
るなよな！



インフルエンザになったら…

★出席停止期間は、「発症した後5日を経過、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

★薬の種類や服用の有無にかかわらず、急に走り出すといった**異常行動**がみられる場合があります。
ます。診断後、少なくとも2日間は1人にしない、玄関や窓にカギをかけるようにしましょう。

★「インフルエンザ経過報告書」を登校日に学校へご提出ください。医療機関で保護者の方へお渡しいただくことになっていますが、報告書をいただけなかった場合は、学校のHPから印刷するか、学校にご連絡いただければお渡しします。保護者の方がご記入ください。



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

*ブルーライトのおはなし

ブルーライトとは？

タブレット等デジタル機器の画面から発せられる青色の光のこと。太陽光にも含まれています。

心身への影響は？

- ・日中浴びると…体内時計が整う
- ・長時間浴びると…目が疲れる
- ・夜間浴びると…よく眠れない

★**30分に1回**は画面から目を離し、**20秒以上**遠くを見よう！

★**寝る1時間前**からは、デジタル機器の使用は避けよう！