



はんばらしょうがっこうほけんしつ H30年12月1日発行

日に日に寒くなってきましたね。かぜをひいている人が増えてきます。かぜ予防には、こまめながい手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事をとり、十分な睡眠をとって体を休めましょう。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう！

## 服をじょうずに着よう！

### ◆下着を着る

温度を保つ効果があり、からだ冷えにくくなります。

毎日、清潔な下着を身につける習慣をつけましょう。

### ◆そでや首元がとじたものを着る

空気をにがさないで、温かくなります。

### ◆3つの首を温める

3つの首（首、手首、足首）を温めると、

からだ温まりやすいと言われています。

【保護者のみなさまへ】

マスクをしているのに、うす着で寒そうな子どもを見かけます。元気な時はうす着で体を鍛えるのも良いのですが、体調がよくない時は、からだを冷やさないために、肌が出るような服装は控えて、温かい服装にしてあげてください。毎朝の健康観察もよろしくお願ひします。

## ★★★★★水痘(みずぼうそう)★★★★★

11月は水痘(みずぼうそう)でお休みする人がいました。潜伏期間は2週間程度と長く、発疹が出るのが特徴です。発症した場合出席停止となりますので、学校にご連絡をお願いします。



そろそろ

## インフルエンザに



ちゅうい  
注意！！

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいて細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きてられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡をお願いします。出席停止の感染症にか

かった場合、学校から治癒証明書をお渡しします。病院で記入してもらい、学校へ提出しなければ出席できません。

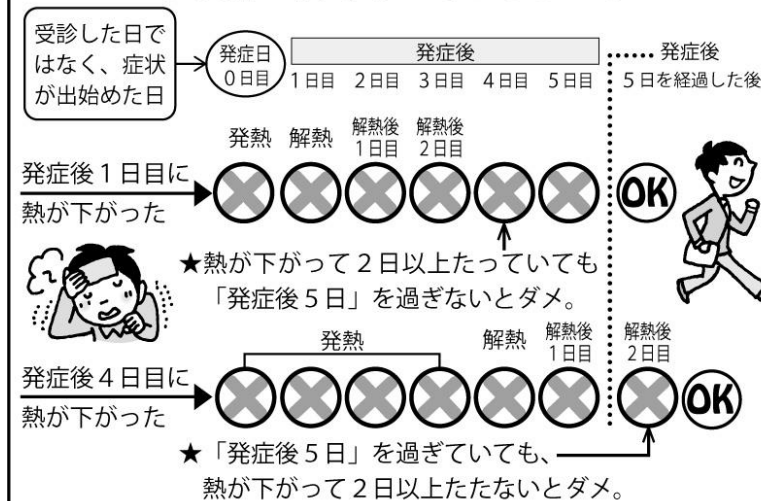
早わかり

## インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

### ●実際の例で考えてみると…●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

## インフルエンザ予防の5カ条

### 一、予防接種

発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります！

### 二、外出後の手洗い

せっけん流水で、指や爪の間まで、ていねいに！

### 三、湿度を50～60%にキープ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の動きが低下し、感染しやすくなります！

### 四、休養と栄養

抵抗力を高めるために必須です！

### 五、人混みを避ける

混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう！



