

健康習慣で

今年もよい1年になりますように


あ さごはん 元気な1日スタートだ 

け がよぼう 準備運動ねんいりに 

ま るまった背中せなかはピーンとまっすぐに 

し ょくじはいつも バランスよく 

て あらいうがいでウイルスバイバイ 

お ふろにつかってリラックス 

め ぞめをよくする はやねはやおき 

で きるかな? けがの後のあとのあうきゅうてあてのて急きゅう手て当て 

と う校前のこうまえ うんちのしゅうかん習慣 

う んどうで からだも心も強くなる 

ノロウイルスにも 気をつけて



どんな症状になるの?

潜伏期間 (24~48時間) のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

予防には?

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いため、しっかり手洗するのが一番の予防です。

なってしまったら?

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうが良いでしょう。

マスク持参のお願い

学年だよりでもお願いしていますが、感染症予防のため、今後給食当番はマスクをつけて配膳をすることになりました。給食当番の時は、マスクを忘れずに持たせてください。また、感染症が流行した時のために、給食当番でなくてもランドセルには、常に予備のマスクを入れておくようお願いします。


インフルエンザにご注意を！！

2学期末から冬休み中にインフルエンザになった人は、9名でした。1/9は、インフルエンザ5名、発熱3名のお休みがありました。あっという間に広がってしまうインフルエンザです。流行させないために、くれぐれも予防を心がけ、おかしいなと思ったら早目の休養と高熱が出たときは受診をお願いします。また、インフルエンザと診断されたましたら、症状とA型、B型どちらだったかも学校へお知らせください。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

- 早めに病院へ
抗インフルエンザウイルス薬があります。
- しっかり休養
安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。
- マスクをする
家族や周りの人にうつさないように。
- しっかり飲む
お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



＊ じつは冬も大切 ＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

