



えくぼ

令和4年 1月12日
ほけんだより
練馬区立大泉北小学校
養護教諭 佐藤 奈々恵



新たな1年がスタートしました。新しい年をどのような気持ちで迎えたでしょうか。さて、1月5日は「小寒」。寒の入りともいい、これから1年でいちばん寒さの厳しい時期を迎えます。

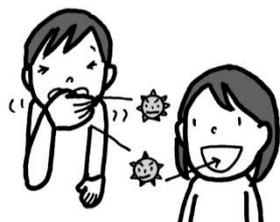
手洗い・うがい・たっぷりの睡眠と栄養を心がけ、今年も元気に過ごしましょう！！

インフルエンザ

はどうやってうつる？

予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

★みんなで予防★

インフルエンザの予防ポイント！

★予防接種

接種後、効果を発揮するまでに1～4週間ほどかかります。

★栄養・睡眠

体力をつけて、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

★人混みを避ける

★温度・湿度・換気

ウイルスは、低温低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。加湿器を利用したり、窓を開けて換気をしたりしましょう。

★手洗い・うがい

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

インフルエンザにかかったら、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで、出席停止となります。

インフルエンザと診断されましたら、A型・B型どちらにかかったかと、体温・具体的な症状等を学校へお知らせ頂ければ幸いです。

～お子様の朝の調子は？！朝の健康観察をお願いします～

新型コロナウイルスのオミクロン株が世界で流行し、日本国内でも市中感染が起っています。症例で多い症状としては「発熱・咳・倦怠感」とのことです。引き続き、手洗い・うがい・マスクの予防と同時に、朝の健康観察をお願いします。朝から次のような症状があるときは、無理をせずに、早めの休養と受診をしましょう。

- 頭痛・腹痛・下痢がある
- 朝から37℃以上の熱がある
- 体がだるい・痛い
- 食欲がない
- 寒気がする
- せきがひどい



