



12月とは思えないくらいの暖かい日が続きました。今年は、39年ぶりに「木枯らし1号」が観測されなかったそうです。八坂小では、今週土曜日にマラソン大会が開催されます。毎日、登校後には校庭を走っている子ども達の姿が見られます。中には、走ることが苦手な子もいて、「やだなあ…」と言いながら保健室に来る人もいますが、それでも、お友だち同士声をかけあって、毎日少しでも走りに出ていきます。マラソンは、走っている時の声援も心強いですが、友だちががんばっている姿もよい刺激となり、「自分もがんばろうかな」と思えるようです。

インフルエンザの季節もあります。手洗い・うがいを忘れずに、規則正しい生活をして免疫力（病気に抵抗する力）を高めておきましょう。



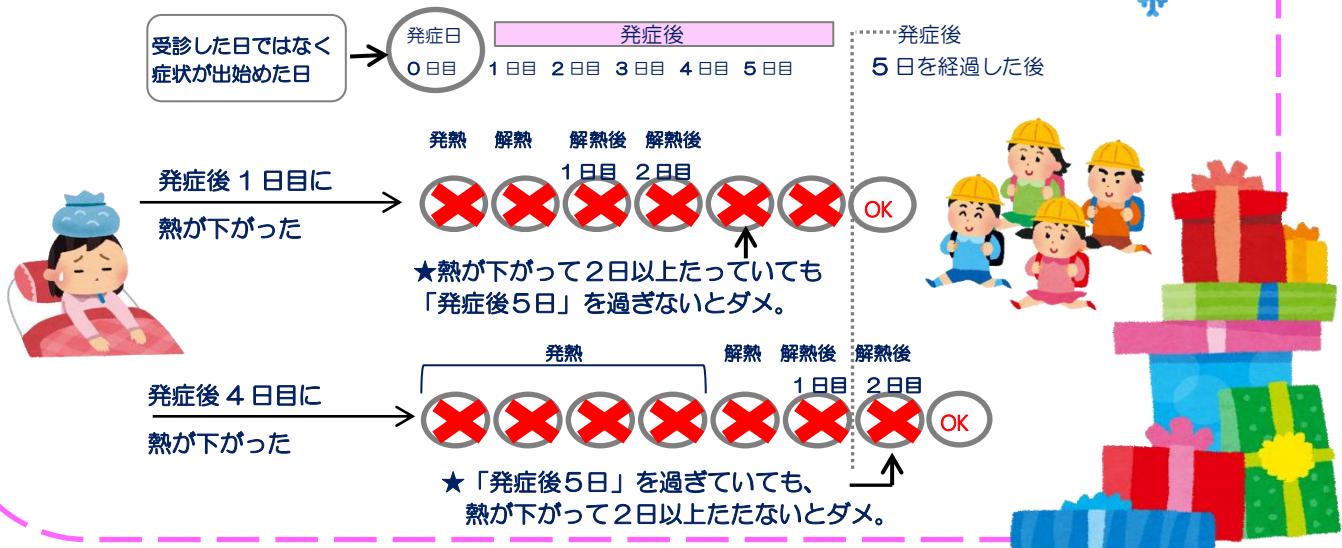
インフルエンザの出席停止期間

早わかり

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・・・●



【感染症情報】4月～11月までの学校伝染病（出席停止）

- ◆溶連菌感染症…26名
- ◆感染性胃腸炎…6名
- ◆伝染性紅斑（リンゴ病）…2名
- ◆マイコプラズマ肺炎…1名

※溶連菌感染症が1年を経て名かへたです。伝染性紅斑

てあら きちんと手洗いできていますか？

やさかしょうがっこ
八坂小学校では、まだ、インフルエンザの発症は確認されていませんが、近隣の幼稚園
などでは、すでに流行しているようです。感染を防ぐには手洗いが重要です！！
11月から、給食準備の時間に保健委員が「ハンカチ・ちり紙検査」をしています。また、「全員忘れなし」のクラスは残念ながらありません。手洗いをしても、きちんとふかないとい、また汚れが手についてしまうので、必ず持ち歩くようにしましょう。

●手の甲



●手掌(手のひら)



いろのこ
色の濃いところが、洗い残しの多いところ
です。
ゆびさき
指の先、指と指の間、親指、手首などです。
あらうとき
洗うときに特に注意して洗うようにしまし
ょう。

★おやゆび

★ゆびさき

★ゆびとゆびのあいだ にきをつけてあらおう！

手あらい方法



石けんをあわだてる



手のひら、
手のこうをあらう



ゆびさきとつめを
あらう



手くびをあらう



ゆびのあいだを、りょうてをく
みあわせるようにあらう



りょうすい
流水でよくながす

あら
洗うときは石けんをつかい、
あわだ
よく泡立てます。泡を、手の
せんたい
全体にまんべんなく行き渡ら
せることがだいじです。

ほかにもこんなことに気をつけよう！

1. マスクをする

咳やくしゃみがでていなくてもマスクをして過ごすと、のどの保湿にもなります。

3. 人混みをさける

インフルエンザが大流行している時期に人が大勢集まる
場所にいくことはそれだけ感染するリスクが高まります。

2. せき工チケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュや自分のうで
に口をあてて、せきやくしゃみがとびちらないようにします。

4. 眠眠時間をたっぷりと！

ねぶそく
寝不足がつづくと、体力が落ち、病気
にかかりやすくなります。