

# ほけんだより

2月号 H29. 2. 3号



1月は、寒い日が多く、鳥居松小学校では、インフルエンザA型が流行しました。特に1年生と5年2組では、たくさんの方がかかりました。市内でもたくさんの学校で学級閉鎖がされており、まだまだ、流行は続きそうです。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎も引き続き、注意が必要です。

感染症（うつる病気）の予防の基本は、手洗い・うがいです。水は、とても冷たいですが、ていねいに手洗い・うがいをして、予防しましょう。

そして、毎日、「よくねる・しっかり食べる・よく運動する」生活を大切にして、病気と戦う力を高めましょう。

## おうちの方へ 朝の健康観察のお願い

インフルエンザが流行しています。

登校前に、お子様の朝の健康観察をお願いします。

いつもに比べて、朝食の食べが悪い、顔色が悪い、頭痛や腹痛がある、関節が痛い、咳が出る等の症状がある場合は、熱を測ってください。

発熱があったり、調子が悪いときは、無理して登校させず、ご家庭で様子を見ていただきますよう、お願いします。また、発熱があり欠席される場合は、医師の診断を受けていただき、結果を担任までお知らせください。なお、治癒証明書の提出の必要はありません。

学校で調子が悪くなった場合は、電話連絡をさせていただきます。昨年、4月以降職場が変わっておられる方は、担任まで連絡先をお知らせください。



### インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで



平成24年4月1日から変わっています。

- ※ 発症した後5日を経過:発症した日を0日目とし、次の日から数えて5日を経過という意味です。
- ※ 出席停止期間は、症状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

# 1月の早ね早起きチャレンジカードの結果

今年度最後の早ね早起きチャレンジが終わりました。どの学年の人も、早ねが苦手なようです。早ねができないのは、なぜでしょう？テレビを見てるから？ゲームをしてるから？塾や習い事があるから？読書をしているから？やりたいことや、やらなければいけないことはいろいろありますが、元気に過ごすために、睡眠はとても大切です。早くねて、元気に朝を迎えましょう。



冬の寒い朝こそ、温かいおみそ汁やスープ、飲み物を飲んで、体を温めて登校できるといいですね。

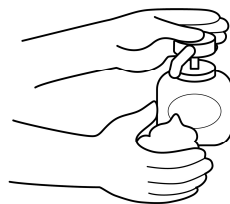
体温があがると、免疫力（病気とたたかう力）もあがるので、かぜやインフルエンザにかかりにくくなりますよ。

ぜひ、早起きして、おいしい朝ごはんを食べてきてくださいね。

## 石けんを使った手洗いとアルコールによる手の消毒の違い

### 石けんを使った手洗い

石けんを使って手を洗うことで、細菌、インフルエンザやノロなどのウイルスを手からはがし、水に流して落とすことができます。一部の石けんには細菌やウイルスなどを殺す効果があるものもあります。ただし、細菌などは手にしっかりと付いているので、水で流しただけでは落ちず、かえって数を増やしてしまうことがあります。



### アルコールによる消毒

アルコールが入った消毒液で手や指を消毒することで、手に付いたインフルエンザウイルスを弱らせて殺す効果があります（ただし、ノロウイルスにはアルコールが効かないため、感染性胃腸炎の予防には効果がありません）。

