

冬の間でもっとも寒くなるこの時季、かぜやインフルエンザにかかる人が増えます。小鮎小でも少しずつ欠席者が増え、クラス単位でインフルエンザが流行っている状態です。A型B型の両方の型が流行っているのです、少しやっかいです。手洗いやうがい、マスクの着用等をして感染予防に努めてください。

インフルエンザ予防



免疫力をアップさせよう!

①栄養をしっかりとる

- ・朝ごはんを抜いたりせず、3食しっかり食べよう。
- ・ごはんやパンだけで済ませず、肉・魚・野菜をバランスよくとろう。

②十分な睡眠&リラックス

- ・夜ふかしせず、睡眠をたっぷりとろう。
- ・お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にゆっくりつかろう。
- ・好きなこと、自分が楽しめることをして、ストレスを解消しよう。

③適度な運動

- ・休み時間の外遊びや体育で体を動かそう。
- ・普段の生活の中でも、家の手伝いなど、自分が無理なく体を動かせる方法を見つけよう。

+たくさんの笑顔

「笑い」は免疫細胞の働きを活発にすることが明らかになっています。寒い日もキラキラの笑顔で!



おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、

学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

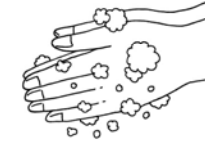
感染症が流行する時季…手洗い再チェック!

手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

①全体を軽く水で洗い流す



②石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



③手の甲をもう一方の手で洗う



④両手を組み、指の間を洗う



⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑥指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



⑦手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑧流水で石けんの泡を確実に洗いおとす



⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に!

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを!



★お願い★

かぜやインフルエンザの流行期です。お子さんの朝の健康観察をお願いします。登校前、「いつもと違って少し変だな」「調子が悪そうだな」と感じたときは、必ず検温等をして、無理をさせないようにしてください。熱が高かったり、いつまでも体調がすぐれない場合は、病院受診をお願いします。また、ランドセルにマスクを2つ(常備)入れておいてください。

給食前に手洗い指導!

1年生の教室へ、給食前に手洗いのお話に行きました。左の図でいうと、②は『おねがいのポーズ』、③は『かめのポーズ』、④『お山ポーズ』、⑤『バイクのポーズ』、⑥『おおかみのポーズ』、⑦『つかまえた!』と、説明をしました。

最後に、左右の手に手洗い指導用のスタンプを押し、スタンプのインクが落ちるように水飲み場で手洗いをさせました。

