



2023. 12. 13
昼生小学校 保健室
No. 15

12月に入り、急に寒くなってきましたね。今年の冬は亀山市内でもインフルエンザが、とても流行しています。昼生小学校でもインフルエンザに感染する人が増えてきました。のどが痛い、咳が出るなどの症状がある時は、マスクをしたり、手洗いをしたりするなど基本的な感染症対策をしっかりと行って、一年の終わりを元気いっぱいに過ごしましょう！



インフルエンザ・かぜを予防しよう



インフルエンザ



風邪

の違いは？

	インフルエンザ	かぜ 風邪
はつねつ 発熱	こうねつ いじょう 高熱 (38℃以上)	つうじょう びねつ 通常は微熱 (37～38℃)
おも しょうじょう 主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつづう きんにくづう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん けんたいかん 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 はなみず すづう 鼻水、頭痛 など
しょうじょう しんこう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり



自分でできる予防法

きそくただ せいかつ めんえきりよく たか しつない おん ど しつど
規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度に
ちゅうい す かんきょう つく
も注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょ
う。ただ てあら じょきよ わす
正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。
しょうどく ゆうこう
インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

保護者の方へ

医療機関でインフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡をお願いします。学校保健安全法施行規則では「発症した後5日経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止と定められています。

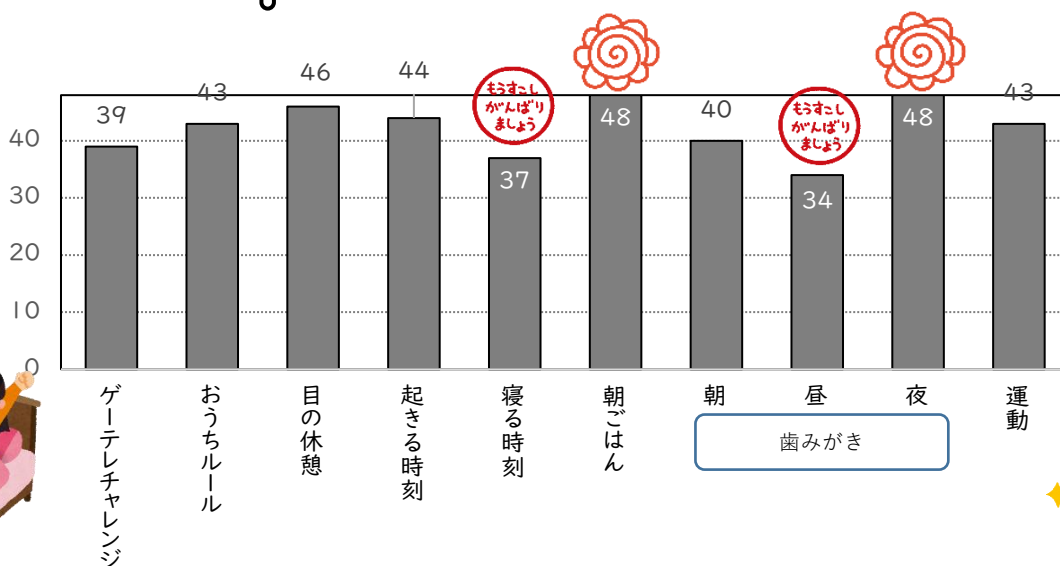
登校を再開する際には、学校感染症届出書の提出をお願いします。保護者の方に記入していただく用紙となっております。医療機関での記入は不要です。用紙は、学校のホームページからダウンロードしていただくこともできますが、必要な方は、学校へお知らせください。



11月の健康マスター！の結果



5日間「できた」人の人数



5日間すべてパーフェクトだった人



ねんせい 1年生 7名

ねんせい 2年生 1名

ねんせい 3年生 5名

ねんせい 4年生 4名

ねんせい 5年生 4名

ねんせい 6年生 3名

パーフェクト達成の人は、お昼の放送でお知らせします。

今回の結果は、5日間すべてパーフェクトだった人が、全校で24人でした。前回よりも2人増えました。

みなさん、とてもがんばって取り組むことができましたね。「朝ごはん」「夜の歯みがき」は、全員がパーフェクトを達成することができました。もっと「お昼のはみがき」を忘れずにできるといいと思います。

〈ふりかえりより〉

- ・ ふだんよりゲーテレをする時間をへらすために、外であそんでみたり、いつもより勉強の量をふやしてみたりしていた。
- ・ わすれてしまいそうなところもあったけど、紙などに書いてがんばってやりとげました。
- ・ 家族と一緒にいろいろなことで遊んだ。

保護者のかたへ

お忙しい中、「健康マスター！」の取組にご協力いただきありがとうございました。保護者の方からの温かい励ましのお言葉から、ご家庭でも工夫して取り組んでいた様子が伝わってきました。次回は、冬休み中に一回、日にちを設定して取り組んでいただきます。年末年始は、イベントが多く、生活リズムが崩れやすくなります。「健康マスター！」の取組を通して、生活リズムを整えるきっかけとして活用いただけるとありがたいです。