

# ほけんだより 12月

古和釜小学校 保健室

本格的に寒さが厳しくなり、朝、お布団から出るのが辛い季節が来ましたね。人間の体は気温が何度であっても、体温を一定に保つようにできています。ですから、寒い冬は、体を温かく保とうとして、沢山のエネルギーを使います。そのため、疲れやすく感じたり、免疫が下がって、風邪を引きやすくなったりします。いつも頑張っている自分のために、湯船に浸かる、いつもより早く寝るなどして、体を労ってあげてくださいね。



## 新学期を元気に迎えるコツ!



# インフルエンザが流行しています

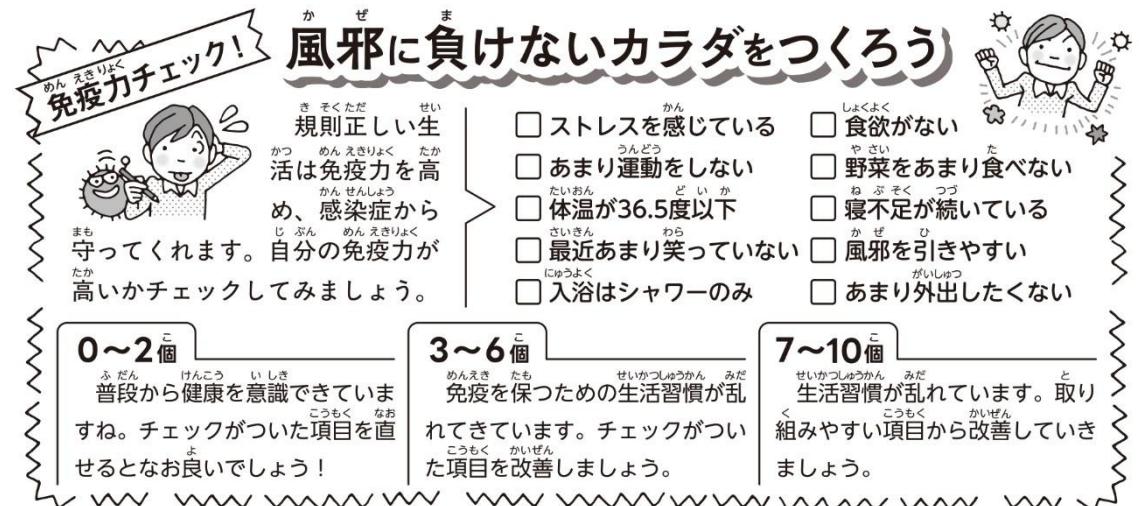
ついに古和釜小学校にもインフルエンザの波がやってきました。11月は1年2組、3年1組、4年3組、5年2・3組が学級閉鎖となり、全校で114人もの人がインフルエンザA型に感染しました。本校の児童数は、417名なので、なんと4人に1人が感染したことになります。

例年、インフルエンザA型が流行った後に、インフルエンザB型やノロウイルスなど様々な感染症が流行します。一度かかったから安心♪ではなく、感染症には「かからない！人にうつさない！」をモットーに対策を続けましょう。



## みんなができる感染症対策

- 手洗いでウイルス・ばい菌を体に入れない！必ず石けんを使いましょう。
- 風邪症状があるときは、マスクをして、人にウイルス・ばい菌をうつさない！
- 換気をして、部屋からウイルス・ばい菌を追い出す！
- バランスの良い食事をし、睡眠を沢山とる！免疫力を上げて、ウイルス・ばい菌をやっつける！



### 〈保護者の方へ〉

- いつも学校活動にご協力いただき、ありがとうございます。
- インフルエンザの流行に伴い、今後も学級閉鎖を行う可能性があります。またクラスの感染状況によっては、発熱なしでも体調不良の際にお迎えをお願いすることがあります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。
  - インフルエンザの出席停止期間は、発症当日を0日と数え、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間となります。ご不明の際は、学校までご相談ください。