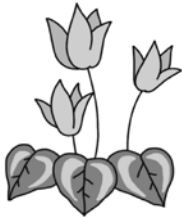


ほけんだより 12月

平成29年12月1日
さいたま市立つばさ小学校

12月の保健目標 『手洗い、うがいをしっかりしよう』



2017年も最後の1か月となりました。今年にはどんなことがありましたか？
小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。
何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけて、よい年始年末を迎えましょう。

つばさ小学校 インフルエンザ（B型）が流行

9月には、インフルエンザA型が流行しましたが、今は、B型のインフルエンザが流行しています。あつという間に広がり、6クラスが学級閉鎖を行いました。まだまだ広がる傾向があり、油断は禁物です。これからも感染予防として、手洗い、うがい、マスクを着用し、バランスのよい食事と十分な睡眠をとってウイルスを体に近づけないようにしましょう。

インフルエンザの基礎知識など・・・



☆インフルエンザウイルスって？

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3種類に分類されます。ウイルスの粒子をつくる、タンパク質の性質の違いによって、分けられています。

また、ウイルスは少しずつ変化するため、ワクチンは、毎年流行する型を予測して作られています。そのため、予防接種は毎年受ける必要があります。

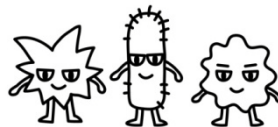
☆インフルエンザウイルスって？

【しめり気がきらい】

だから乾そうする冬に
さかんに活動します。

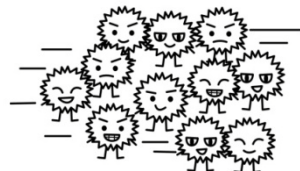
【すぐに新種が生まれる】

だからワクチンがなかなかつくれません。



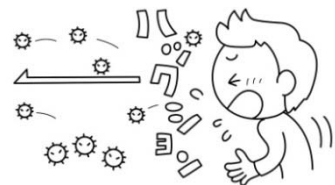
【あつという間にふえる】

だからたくさんの人
につぎつぎにうつって
いきます。



☆症状は・・・？

38℃以上の高熱、強い頭痛、せき、鼻水、関節や筋肉の痛みなど全身症状が出ます。こじらせると肺炎や急性脳症などを併発し重症化することもあるので注意が必要です。せきやくしゃみなどからの飛沫感染、ドアノブやてすりなどウイルスがついている場所をさわった手で口や鼻をさわると体の中へ入ってしまう接触感染、空気中にフワフワ浮いているウイルスを吸いこんでしまう空気感染などにより感染します。



☆インフルエンザにかからないようにするには？

① ウィルス^{からだ}を体^いに入れない！

手^て洗^{あら}い、う^うが^がいを徹^{てつてい}底^{りゆうこう}し、流^{りゆうこう}行^{こう}しているときは
なる^{ひとご}べく^い人^{ひと}混^まみには行^いかないようにする。



② ウィルス^{からだ}が体^はに入^はっても、た^{ちから}た^{たか}かう力^{ちから}を高^{たか}めておく！

バ^{しよくじ}ラン^よスのよい食^は事^はをと^{よる}り、夜^はは早^{はや}めに寝^ねて
抵^{たいこうりよく}抗^{こう}力^{りよく}をつ^つけておく。また、予^{よぼう}防^{せつしゆ}接^{こうかてき}種^きも効^{こう}果^{くち}的^{てき}。



③ マスク^{しょう}を使用^{しよう}する！

ウィ^{ふせ}ルス^{ふせ}を防^{ふせ}ぐこ^ことはで^すき^こないが、吸^すい込^こむ空^{くうき}気^きを
め^はら^なせ、の^はど^{ねんまく}や鼻^{まも}の粘^{ねんまく}膜^まを守^{まも}つたり人^{ひと}にう^うつ^つすこ^ことを
防^{ふせ}い^{ふせ}だ^だり^だすこ^ことがで^でき^きる。



④ 部^へ屋^やの換^{かん}気^きと湿^{しつど}度^どに注^{ちゆうい}意^いする！

1^{じかん}時^{やく}間^{ぶんかんくうき}に約^い5分^い間^い空^{くうき}気^きの^な入^いれ^なか^なえ^なを^なし、エ^なア^なコ^なン^な等^なで部^へ屋^や
を^あ暖^あめ^ある^あとき^あは、加^か湿^か器^かな^かど^かを^か使^{つか}つ^{つか}て^{つか}空^{くうき}気^きが^か乾^{かわ}か^{かわ}ない^{かわ}よ
う^うに^うす^うる。(湿^{しつど}度^どは、50%^{いじよう}以^い上^{じょう}に)



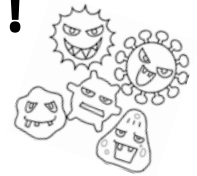
⑤ 家^か族^{ぞく}全^{ぜん}員^{いん}が手^て洗^{あら}い・う^うが^がい^ての徹^{てつてい}底^{りゆうこう}を^{りゆうこう}！

イン^{かん}フル^{せんりよく}エン^{つよ}ザ^{おとな}の感^{かん}染^{せんりよく}力^{ちから}はと^{おとな}と^ゆも^{だん}強^{ちやう}く、大^{おとな}人^{じん}も油^ゆ断^{だん}でき^{だん}ま
せ^かん。家^か族^{ぞく}一^{ひと}人^{ひとり}一^{ひと}人^{ひとり}がウ^{たいさく}ィル^{たいさく}ス^{たいせつ}の対^{たいせつ}策^{さいせつ}を^{さいせつ}す^{さいせつ}こ^{さいせつ}とが^{さいせつ}大^{たいせつ}切^{せつ}。

保護者の皆様へ

インフルエンザにご注意ください！

インフルエンザの流行が懸念されているところですが、本校でも11月後半からインフルエンザ(B型)が流行しています。今後も流行の傾向が見られますので、ご家庭でも十分ご注意ください。



<本校の状況について>

- ① 5年生で多く発症しています。クラス内で一気に増える傾向があります。また、中、低学年への流行が広がってきています。
- ② 発熱直後の検査では、「陰性」と出してしまう場合が多く、2回目の検査でインフルエンザと診断されています。ほとんどB型です。
- ③ 休日明けに急激に増えるという状況があります。

上記のような特徴が見られます。感染拡大防止のため、石けんを使った流水による手洗い、うがいマスクの着用、十分な睡眠と休養等の指導を行うと共に教室の換気等には十分気をつけていきたいと思ひます。

また、ご家庭でも日頃からお子さんの健康観察に努めていただき、体調不良等が疑われる時には、**登校前に必ず検温**を行ってください。休日明けに急激に増えるという状況がありますので、休日の過ごし方についてもご配慮いただき、インフルエンザ予防に努めていただければと思ひます。

☆「緊急連絡先」の確認をお願いいたします！☆

学校でお子さんが体調不良を訴える時やインフルエンザの感染が疑われる時には、すぐに保護者の方に連絡をして迎えに来ていただいています。連絡をする際に必要となる「緊急連絡先」の変更がないか確認をお願いします。勤務先や携帯電話が変わった場合は、すぐに担任へ連絡をしてください。また留守番電話機能がございましたら、設定するようお願いいたします。

なお、どこかに外出する予定がある場合は、お子さんに必ず連絡先を伝えておいてください。