



令和5年12月号

大田原市立紫塚小学校

急に気温が下がり冬が到来しました。朝晩と昼間の気温差が激しく、体調を崩す人も多くいます。本校でのインフルエンザの流行はおさまらず、次々に罹患している現状です。学校では、保健委員会児童が毎日業間と給食時に換気や水分補給の放送をして感染症対策を呼びかけています。また教室では空気清浄機その他加湿器を使用し乾燥対策をしています。冬休みまであと少し。しっかり食べて、睡眠を十分とり、体力をつけてい

① ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



- ☒ 手で顔やマスクをさわらない。
- ☒ 石けんでいないに手を洗う。



インフルエンザにかかったときの対応



ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。

みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数個にまで減らせます



マスク



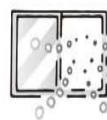
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

インフルエンザが疑われる症状(発熱・体の痛みなど)があったら、かかりつけの病院に連絡してから受診してください。「インフルエンザ」と診断されたら、病院から「インフルエンザ受診報告書」を受け取ります。

保護者の方は学校に連絡をしてください。「受診した医療機関、A型かB型か、病院で「インフルエンザ受診報告書」を受け取ったか。」をお知らせください。

オンライン診療で「インフルエンザ受診報告書」を受け取れない場合は、学校で「インフルエンザ受診報告書」をお渡ししますのでお知らせください。

保護者の方は毎日、午前と午後の2回検温、記入し「症状が出た次の日から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」お子さんを休養させてください。登校する際には、「インフルエンザ受診報告書」を必ず持参させてください。

- ★病院から「インフルエンザ受診報告書」をもらえば、原則、お子様の病院受診は1回となり、お子様の負担も軽減し再感染を防ぐことができます。
- ★ただし、新型コロナウイルス感染症については、かかりつけの医療機関や指定病院からの指示にしたがって、学校へも連絡をしてください。

◆◆◆◆水分補給への御協力、ありがとうございます◆◆◆◆

感染症予防対策として、水分補給をしています。また咳エチケットとして体調が悪い時はマスクを着用を勧めています。新型コロナウイルス感染症対策の時と同様に、落とした時の予備用として、清潔な袋に1～2枚入れて持たせてください。

〈マスクの正しい付け方〉

- ①表裏・上下を確認してから付ける。
- ②鼻のまわりにすき間ができないようにする。
- ③あごの下までしっかりおおう。

〈咳(せき)エチケット〉

- ①咳やくしゃみが出るときは顔を人に向けないようにする。
- ②手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら、手洗いする。
- ③使ったマスクは、フタ付きのゴミ箱に捨てる。



空気が乾燥しています！！肌荒れに注意してください！！



湿度が低いと、かぜのウイルスが増えやすくなります。また、手や唇が乾燥して肌荒れの症状が発生しやすくなります。ひどくなると痛みが続いたり出血したりしてしまいます。

手に傷があると、感染症のウイルスの感染経路になってしまうこともあります。保温・保湿をこころがけましょう。

学校でハンドクリームやリップクリームを使用したい場合には、担任に連絡の上、色や香りがあるものではなく、無色無臭の薬用のものを持たせてください。カイロは貼るタイプのみ 使用可です。肌に直接触れないよう注意して、低温やけどに気を付け、使用後は自宅に持ち帰ってください。



★12月26日(火)～1月8日(月)は冬休みです★

冬休みは、クリスマスや大みそか、お正月など家族とゆっくり過ごす楽しい行事がたくさんあります。しかし生活のリズムが崩れやすく、食べすぎや運動不足等の注意が必要です。大そうじの手伝いをしたり、1年間の健康生活を振り返ったりしながら、計画的に過ごしましょう。来年の健康目標を立ててみるのもよいですね。

★むし歯の治療や眼科受診等がまだ済んでいない人は、冬休みを利用して受診しましょう。

