

元気っ子

天満南小学校保健室 12月号

今年もあとわずかとなりました。この一年、元気に過ごせましたか？11月はインフルエンザ等で欠席者が増えて学年閉鎖もありました。換気、手洗いを徹底し、免疫力を高め病気に負けないようにしていきましょう。

今年のインフルエンザの特徴

ワクチン→インフルエンザワクチンの構成が変わり、注射不要で鼻から噴霧するタイプが加わる。

時期→例年より2か月早くから流行期に入る。

特徴→ H3N2 サブクレードKという変異株の出現

タイムラグ:のどの痛みや鼻水といった症状から始まり、後から高熱や体の痛みが出るケースがある。

胃腸症状:吐き気や胃の不快感といった消化器症状が特徴的なケースもある。

今後の予測→「過去10年間で最大規模の流行」になる可能性があると専門家の方よりある。

インフルエンザにかかりやすい人

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 手洗いがきちんとできない人
- 換気ができていない人
- 水分を取っていない人・体力がない人



おうちの方へ

コロナやインフルエンザと診断を受けた場合、特別に医師の証明書は必要ありませんが、グーグル欠席連絡フォーム、連絡帳や電話などで学校まで知らせてください。この時期、頭痛、倦怠感等の症状があった場合は検温をお願いします。もし発熱等があった時は、早めに受診していただくをお願いします。診断されましたら、速やかに学校まで連絡をしてください。

新型コロナウイルス

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザの場合



12月10日は世界人権デー

多様な時代の中、様々な生き方や感じ方を理解して思いやりの心を常に忘れないでね。

11月10日 1.2年

ゲストティーチャー

稲美町手をつなごう育成会

社会福祉協議会

「見え方、感じ方が人それぞれであることについて」わかりやすく教えてくださいました。

11月21日 6年

ゲストティーチャー にじいろ I—ru

「わたしたち一人一人は誰もがたった一人の大切な自分。」

「自分でいいよ、ありのままの自分を伝えていいんだよ。セクシュアルマイノリティについて自分は今の自分でいいことを教えてくださいました。」



ウイルスから体をまもるわざ



手洗い
せっけんを使って手を洗えば効果抜群!!こまめにウイルスを洗い流そう。

マスク着用
マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。ひとごみなどでは吸い込むウイルスも減らせるよ。

運動

家でゴロゴロとゲームやテレビを見ていたらウイルスに負けてしまうので、体を動かして強い体を作ろう。

加湿

ウイルスは湿度が低く、乾燥した空気の中で活発になります。そして、空気中を漂い口や鼻から人の体に入ってくるので、加湿をしてウイルスを減らそう。

換気

寒くても時々窓を開け、ウイルスを追いつけよう。気持ちもすっきりするよ。



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百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つけよう

