

すくすく



No. 8 平成30年12月11日(火)

市内では、インフルエンザの流行により学級閉鎖をする学校が出ています。予防のためにできることをしっかりやり、これからの季節を元気に過ごしましょう。

3つのポイントを押さえて、インフルエンザを予防しよう！

① ウイルスを減らす！

○換気でウイルスを追い出す

インフルエンザは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染するよ。放課ごとに、窓を開けて空気を入れかえよう。

○保温・加湿でウイルスを弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは、あたたかくてしめっているところ。→湿度が50%以上だと、ウイルスの感染力が弱まるよ。



② ウイルスを体の中に入れない！

○予防の基本「手洗い」をきちんとやる

ウイルスの付いた手で、鼻や口を触ることで、ウイルスが体の中に入ってしまうよ。トイレの後、給食の前、外からもどった後は、必ず石けんをつけて手をあらおう！

○“せん毛”を動かしてウイルスを追い出す

のどのせん毛は、活発に動くことで、ウイルスを外に追い出すことができるよ。

→こまめにお茶を飲んで、のどをうるおそう！



③ ウイルスに負けない体をつくる！

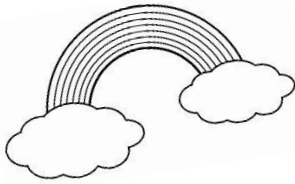
○“免疫力”を高める

ウイルスが体の中に入ると、体のさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを倒そうとするよ。その力を高めるためには、毎日の生活が大事だよ。

★免疫力を高めるために…

十分な睡眠・栄養バランスの取れた食事・適度な運動・よく笑ってストレスをためない。





～性はグラデーション～

だれもが自分らしく生きられる世の中に

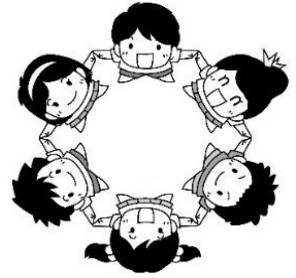
わたしたちは、みな見た目や性格などが人それぞれちがうように、性のあり方も一人一人ちがいます。

性のあり方ってなに？

性別について考えるとき、様々な要素があります。

- 体の性別
- 心の性別（自分がどのような性別であると思っているか）
- 好きになる性別
- 表現したい性別（着たい服装、身振りや手振り）

一つ一つ、人によって異なり、そのどれもがまちがっていません。



同性の友達を好きになることは、おかしいこと？

同性の友達を好きになることは、何もおかしいことではありません。「異性（男の子であれば女の子、女の子であれば男の子）を好きになるのが当たり前」という考え方は、変わりつつあります。

人権の意識が社会に根づき、「性の多様性」について、広く議論されるようになってきました。自分が思う性別で、生活を送ることができるようになってきています。「性の多様性」とは、「多数の『ふつう』がいて、一部の『マイノリティ（少数者）』がいるのではなく、『すべての人の性は多様』である」ということです。性の考え方において、自分にとっての「ふつう」は、相手にとっては「ふつうではない」ことがあるかもしれません。

気になることや不安なことがあれば、おうちの人や先生に聞いてくださいね。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間は、「発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」と定められています。また、インフルエンザに感染すると、免疫力や体力が低下するため、出席停止期間に十分に休養をとることが、その後の回復にも影響してくると言われています。

インフルエンザと診断されたときは、学校に御連絡ください。医師の指示に従い、おうちで十分な休養をとるようにしましょう。医師より、「診断及び登校（通園）許可証明書」（市内の病院）が出されたら登校可能となります。（市外の病院を受診されると、有料となることがあります。そのときは学校から用紙をお渡ししますので、お知らせください。）

