

# すくすく



No.9 平成31年1月16日(水)

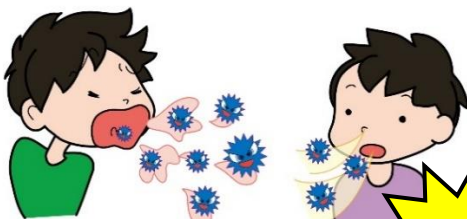
市内では、12月中旬からインフルエンザが大流行しています。中部小でも、3学期に入り、インフルエンザによる欠席が増え始めています。予防のカギは、一人一人が予防のための行動をしっかりと行うことです。これから心がけて生活していきましょう。

## インフルエンザの予防の仕方を知って、元気に過ごそう!

### ●ウイルスのうつり方

**飛まつ感染** (くしゃみやせきのしぶきによって、広がる)

① 感染した人がくしゃみやせきをする。



② そのしぶきが飛び散り、健康な人がそれを吸い込む。鼻や口から、体の中にウイルスが入る。

かんせん  
感染

**接触感染** (ウイルスのついた手から、広がる)

② 健康な人が、そこをさわる。その手で給食を食べたり、鼻や口をさわったりする。



① ウイルスのついた手で、いろいろなところをさわる。

かんせん  
感染

### ●インフルエンザを予防する、5つのポイントはこれ!

その1 **正しい手洗い** \めざせ!全員が手あらいのプロになろう!/\

石けん	手のひら	手のこ	指の間	おやゆび	つめ	手首	流す	ハンカチ

## その2 マスクの着用

感染を広げないためにも、のどをうるおして  
自分を守るためにも大切。

鼻からあごまで  
しっかりおおって  
いるかな？



## その3 加湿・換気

教室の加湿、のどの加湿（お茶をこまめに飲む）  
放課ごとに窓を開けて、空気を入れかえよう。



おうちでできること…

## その4 人混みをさける

外出は、必要最小限にする。  
（＝ウイルスが集まる場所に行かない。）



## その5 規則正しい生活を

健康な体は、あなたの生活の仕方によってつくられるよ！



# 健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。  
汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で  
空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かい  
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで  
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



## おうちの方へ

インフルエンザが、市内でかなりの猛威をふるっています。朝、おうちでお子さんの健康観察を丁寧に行ってください。体調がすぐれなかったり、朝の時点で体温が37℃以上あったりする場合は、無理をせずに登校を控え、おうちでようすを見てください。

インフルエンザにかかった場合は、お子さんの体調が回復するまで十分に休養を取り、再び学校に登校する際には「診断及び登校許可証明書」を提出してください。

