

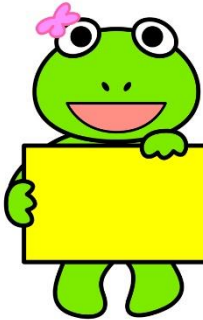


すこやかスクール

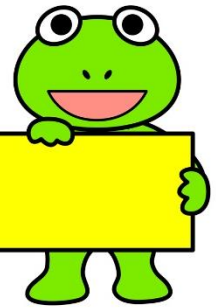
岡崎市立福岡小学校保健室



2学期は学校の行事が続いていますが、みなさんは毎日元気に過ごせていますか。寒暖差の大きい今の時期は、自分が思っている以上に体力を消耗しています。家に帰ってから、いつもよりゆっくりとお風呂に入ったり、早く寝たりして体を休めることを意識してみましょう。



こんげつ
今月のすこやかめあて



よぼう
インフルエンザを予防しよう！

福岡小では10月に入り、インフルエンザA型が流行し、4クラスが学級閉鎖となりました。岡崎市内の小学校でも学級閉鎖が増えていたり、愛知県でも「インフルエンザ注意報・警報」が過去10年で一番早く発令されたりするなど、感染が広がっています。

1 インフルエンザの症状



発熱・寒気



頭痛



関節痛・筋肉痛



咳・たん



鼻水

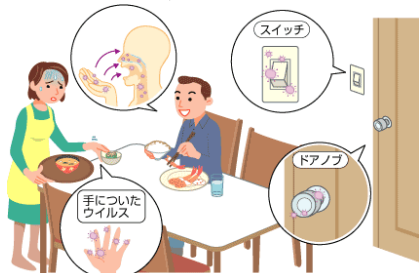


だるさ

インフルエンザは普通のかぜと違い、38度以上の高熱や、体全体の関節痛・筋肉痛、だるさなど全身への症状が比較的急速に現れるのが特徴です。それにあわせて、鼻水や咳などの症状も見られます。

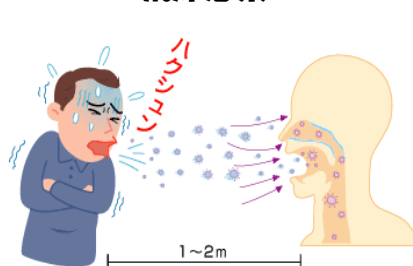
2 インフルエンザの感染の仕方

接触感染



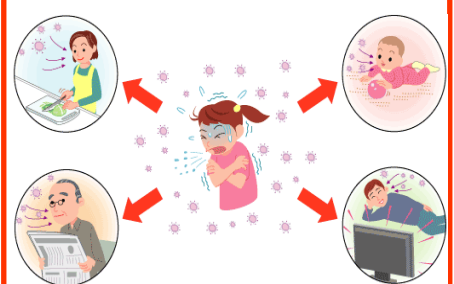
いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして感染する。

飛沫感染



くしゃみや咳のしぶきにふくまれるウイルスを吸い込むことにより感染する。

空気感染



ウイルスが空気中に漂っていて、呼吸をした際にそれを吸い込むことにより感染する。

3 インフルエンザの予防法

インフルエンザの予防も新型コロナウイルスなどの感染症と同じです。まだまだ、学校行事が続くので、自分と周りの人を守るために、基本的な感染症を意識して行っていきましょう。



お家の方へ 「インフルエンザによる出席停止」に関する提出書類について（お知らせ）
 お子様は『インフルエンザ』と診断されたら、保護者の方に次のことをお願いしています。

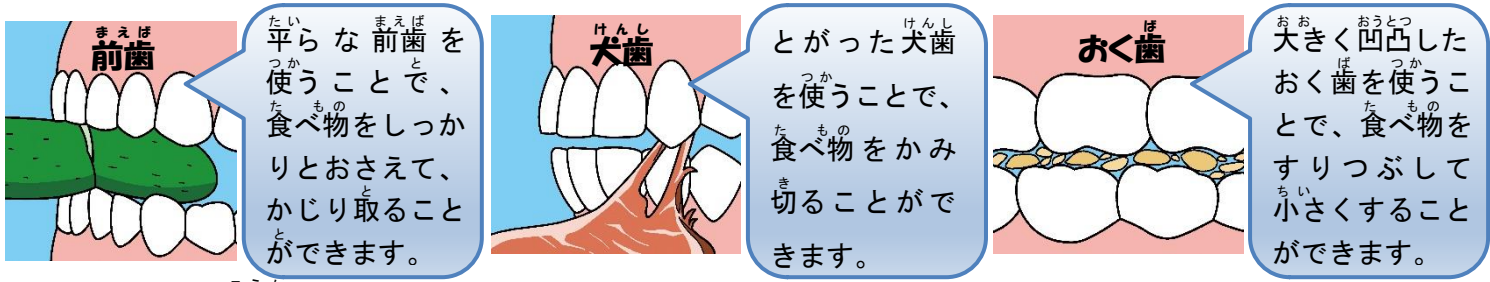
- ① 医療機関で「インフルエンザ経過報告書」の用紙を受け取ります。医療機関から「インフルエンザ経過報告書」が交付されない場合は、学校のHPから印刷してください。
- ② 「インフルエンザ経過報告書」には、報告書裏面の記入例を参考に、**保護者の方が必要事項を記載してください。**
- ③ インフルエンザが治り、登校を再開する際に、必要事項を記入していただいた「インフルエンザ経過報告書」を担任まで御提出ください。

(連絡先：岡崎市立福岡小学校 養護教諭 小田紗矢香 電話 51-9040 FAX51-9082)

たものたいせつし 食べ物をかむことの大切さを知ろう！

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」でした。みなさんは、食べる時一口で何回かんでから飲み込んでいますか？かむことは食べ物を小さくくたいて飲み込みやすくするだけでなく、体に良いことがたくさんあります。かむための歯の働きや大切さについて知りましょう。

1 よくかむための歯の働き



2 かむことの効果

