

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 11月 28日
第15号 神石小学校

～県内全域「インフルエンザ」警報発令中～

今月24日に、広島県全域に「インフルエンザ警報」が発令されました。

インフルエンザの警報は令和元年（2019年）12月以来、4年ぶりということです。

インフルエンザや、新型コロナウイルス感染症などの感染症は、一人一人ができる予防をしっかりとこなうことが大切です。しかし、予防していても、いつ、どこで、誰か感染するかはわかりません。かかった人がしんどい思いをすることなく、みんなで助け合い支え合いながら、学校生活を送りましょう。



「かぜ」と「インフルエンザ」のちがい

※一般的に言われていることをまとめています。個々によって多少の違いはあります。

| | かぜ | インフルエンザ |
|---------|---------------|-------------------------|
| ウイルス | アデノウイルスなど様々 | インフルエンザウイルス |
| 主な感染経路 | 接触感染が多い | 飛沫感染・接触感染が多い |
| 発症 | ゆっくり | 急激 |
| 主な症状 | 鼻水・鼻づまり | 発熱・筋肉痛・関節痛・全身倦怠感（体のだるさ） |
| 発熱 | 微熱（37℃台）が多い | 高熱（38℃以上）が多い |
| 悪寒（さむけ） | 軽い・短期間 | 強い |
| 鼻やのどの症状 | ひきはじめに出ることが多い | 後で出ることが多い |



予防と流行拡大防止の注意点

- ① こまめに、ていねいに、手を洗きましょう**
・外から帰ってきたときなど、流水と石けんで洗きましょう。
- ② 咳エチケットを守りましょう**
・咳やくしゃみが出るときは、マスクをし、ハンカチなどで口と鼻を覆い、ほかの人から顔をそむけて1 m以上離れましょう。
- ③ 適度な湿度を保ちましょう**
・常時換気をし、加湿器などを使って、湿度は50～60 % に保ちましょう。
- ④ 睡眠をしっかりと、バランスのとれた食事を心がけ、体力をつけましょう**
- ⑤ 不必要な外出はできるだけ控え、出かけるときはマスクを着用しましょう**



お口の川柳 入賞おめでとう



毎年度、夏休みの宿題で、全員「お口の川柳」の応募をしています。今月、町の審査があり、神石小学校では2名の児童が入賞しました。

【小学校低学年の部】

◆佳作

3年 池口 香奈さん 『いつまでも大事に育てる わたしの歯』

【小学校高学年の部】

◆佳作

5年 兼定 和輝くん 『歯と共に百年時代 すごそうよ』



神石高原町歯科衛生士連絡協議会より、応募した人全員に「参加賞（ボールペン）」をいただきました。後日配ります。楽しみにしてください。

歯みがきをていねいにするのはもちろんですが、すききらいをしないことや、よく噛んで食べるなどの食生活もとても大切です。8020めざして、歯を大切にしていきましょう。

3 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3 つの首があります。

3 つの首ってなに？

この3つのもので温めるところだよ

マフラー

手袋

靴下

どこかわかったかな？

3 つの首を温めて 上手に防寒をしましょう

いよいよ寒さも本格的になってきました。上手に衣服の調節をしながら、体を冷やさないようにして、元気に過ごしましょう。

おうちのかたへ

「インフルエンザ」が全国的に急増しています。お子さんに発熱等の風邪症状がみられる場合は、登校は無理のないようにしてください。医療機関に受診されましたら、結果を学校までお知らせください。インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、本人に感染が確認されましたら、「出席停止扱い」になります。症状のないご兄弟は登校できます。出席停止期間の目安は、ほけんだより 11号・13号に明記していますが、医師の指示に従っての登校をお願いいたします。