

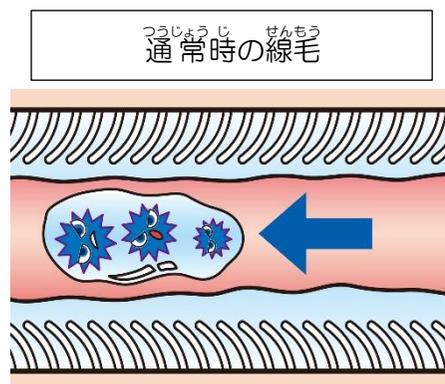


3学期が始まりましたが、いつもの生活リズムに戻れていますか？ 寒い日はまだ続きますが、体調を整えて3学期も元気にすごしましょう。

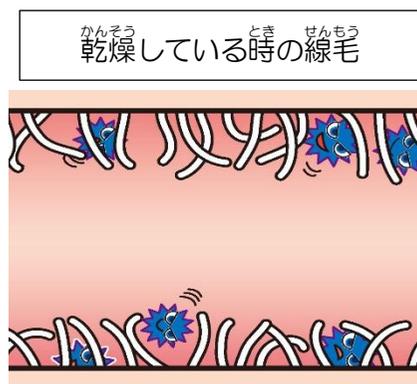


### かんそう みまも 乾燥から身を守ろう

口や鼻から吸いこんだ空気が通る通り道を「気道」と言います。気道の表面には「線毛」という動く毛を持った細胞がたくさんあり、ウイルスが体の中に入ってくるのを防いでくれています。しかし、この線毛は乾燥すると働きが弱くなってしまいます。

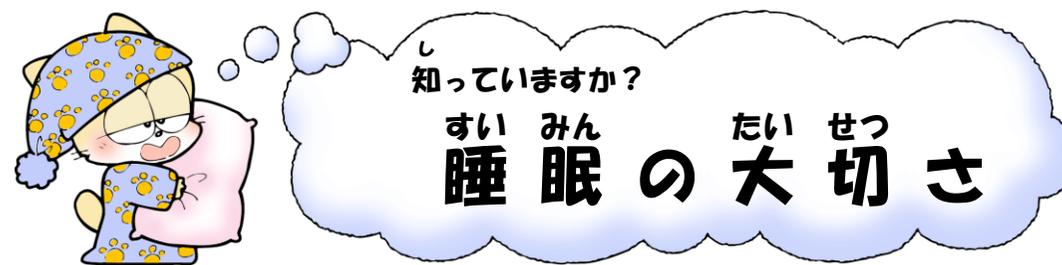


ひとつひとつの線毛がウイルスを外に出す動きをしてくれます。



線毛が上手に動けず、ウイルスが体の中に入ってしまいます。

こまめに水分をとったり、部屋を加湿したりして乾燥を防ごう！

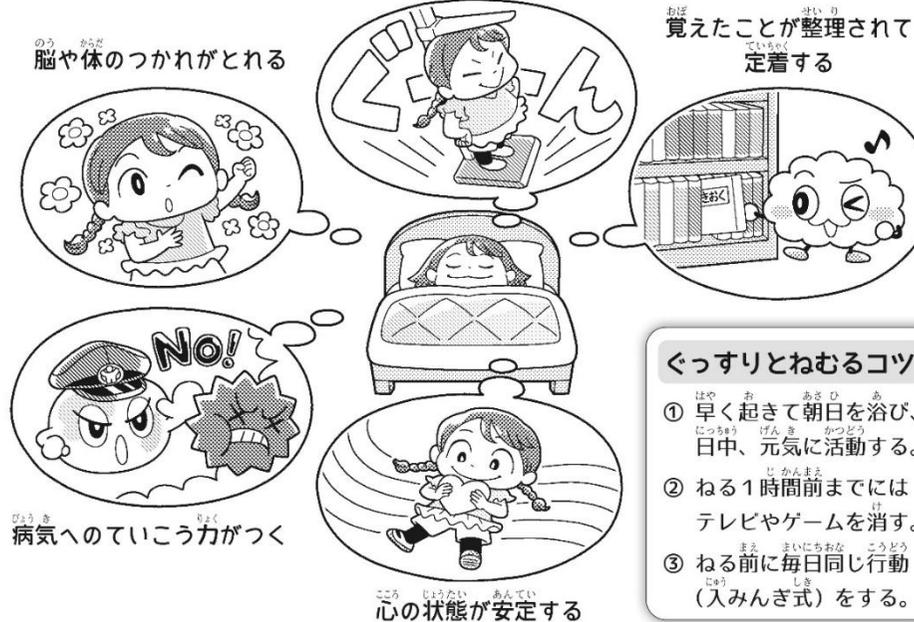


★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分にでる

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて定着する



#### ぐっすりねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

© 少年写真新聞社 2023

始業式に保健体育委員会より生活がんばり週間の呼びかけを行いました。

平日メディア1時間が達成できるようにがんばりましょう！



### 保護者の方へ

- ・『生活がんばりカード』へのご協力ありがとうございます。休み明けは生活リズムの乱れによる不調が増える傾向にありますので、今後ともご家庭の方でもご指導いただけますと幸いです。
- ・身体測定及び視力検査を実施しました。『身体測定の結果』の用紙をお渡ししています。また、『受診・治療のお願い』が同封されていた場合は、医療機関への受診をお願いいたします。

# インフルエンザにご注意を！

## <インフルエンザによる症状について>

インフルエンザウイルスを原因とする感染症。潜伏期間・・・1～4日間（平均2日）  
症状・・・38度以上の発熱 頭痛 関節痛 筋肉痛 全身倦怠感といった症状が、比較的急速に現れる。のどの痛み、咳、鼻水。  
小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎にかかるなど重症になることもある。

## <インフルエンザ 出席停止期間>

発症日は0日目で、次の日から1日目2日目・・・となります

「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、

かつ解熱した後2日を経過するまで」

※発症とは発熱した日です。その日を0日とかぞえます。

※発症して5日経過しても、解熱後2日経っていなければ、登校はできません。

## 保護者の方へ

医療機関で「インフルエンザ」と診断されましたら、学校へご連絡ください。出席停止扱いとなります。治癒報告書（ご連絡いただいた後、お渡しします。ホームページからもダウンロードできます）にご記入いただき、学校へ提出していただくこととなります。

## □インフルエンザにかかったかな？と思ったら・・・

早めに病院を受診 マスクを忘れずに！

### 診断が出たら、すぐに学校へ連絡

学校から治癒報告書を発行します（来校、兄弟姉妹便など）。HP からダウンロードも可能です。

### 自宅療養

発症後5日、かつ解熱後2日までは、家でしっかり療養しましょう。  
インフルエンザの症状が出て、48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用すると、発熱期間が短くなるなどの効果がありますが、発症後5日を経過するまでは登校できません。

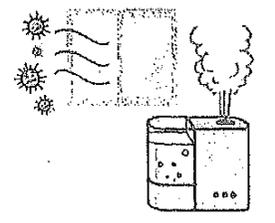
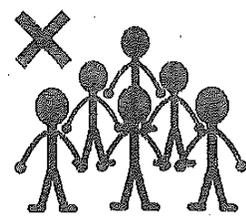
### 書類の下半分<治癒報告書>に記入する

医師の診断にしたがい、保護者の方が書類に記入します。  
出席停止の期間は、休み始めた日から復帰の前日までをご記入ください。

### 書類提出&学校復帰

病後は体力や抵抗力が落ちています。無理をせず、少しずつ慣らしていきましょう。

## □インフルエンザにかからないために・・・

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>そと かえ<br/>外から帰ったら</p> <p>てあら<br/>手洗い、うがい</p> <p>をする</p>                            | <p>しょくじ すいみん<br/>食事、睡眠、</p> <p>うんどう からだ<br/>運動などで体の</p> <p>ていこうりょく たか<br/>抵抗力を高める</p> | <p>へ や<br/>部屋をこまめに</p> <p>かんき<br/>換気したり、</p> <p>かしつ<br/>加湿したりする</p>                   | <p>りゅうこうき ひと<br/>流行期は人</p> <p>ご<br/>混みをできる</p> <p>だけさ<br/>だけ避ける</p>                   |
|  |  |  |  |