

PTA 会員数で配付 おうちの人と一緒によんでください



鹿嶋市立高松小学校 保健室

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、目を澄ませば、冬の足音が聞こえてくるようです。

高松小学校では、かぜをひいて休む人や学校で具合の悪くなる人が増えています。こまめに手洗いやうがいをし、かぜを寄せ付けないようにしましょう。また、調子の悪いときは家でゆっくり休みましょう。



# 感染症情報

## インフルエンザ

本校ではまだ感染者はいませんが、県内ではインフルエンザが発生している地域があります。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすい時期です。

重症化を防ぐためにも、予防接種をしておくことをおすすめします。

**出席停止期間** 発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



## みずぼうそう（水痘）

本校では見られませんが、鹿嶋市内、県内で発生しています。

発しんは、体、首、顔にできやすく、赤み→水疱→膿疱→かさぶたと変化していきます。同時に熱が出ることが多いです。

重症化することもありますので、予防接種を受けていない人は受けることをお勧めします。

**出席停止期間** すべての発しんがかさぶたになるまで



寒くなると、ついつい姿勢も悪くなりがちです。

自分では普段どんな姿勢をしているかわからないものです。鏡を見たり、家の人にチェックしてもらったりしよう！



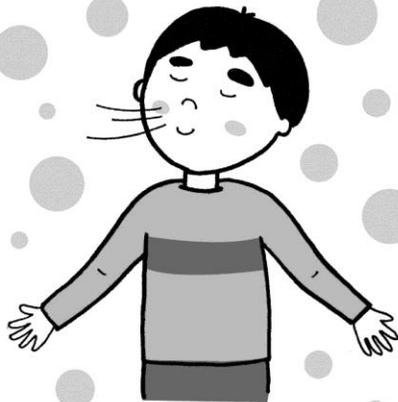
## 寒いときこそ「鼻こきゅう」！

寒さがだんだんきびしくなり、はくいきも白くわりつつあります。さて、みなさんはふだん、鼻と口のどちらでいきをすっていますか。「口で…」という人、じつは要注意です。

冬のかわいた空気が口から入ると、のどがかんそうして抵抗力がおちます。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染

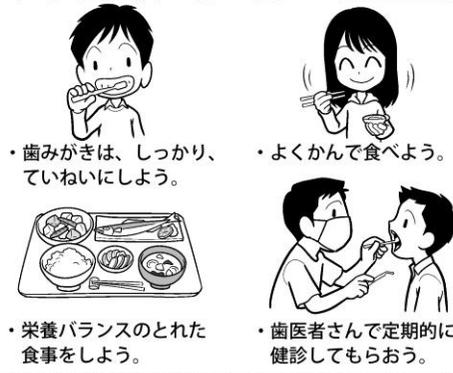
しやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえるほか、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐはたらきがあるのです。

手洗い・うがい、十分なすいみなど、私たちが「できること」と「体もっているしくみ」をうまく使うことで、寒くても元気にすごせるようにしたいですね。



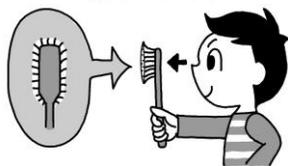
## いつまでもいい歯でいるには？

11月8日は「いい歯」の日です



月に1回は、セルフチェック！！

後ろから見て、毛先がはみだしてきたら取りかえよう！



## かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

- ① かぜをひいている人から
- ② ウイルスが付いたものから
- ③ 免疫力の低下から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。〈予防には…〉マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。〈予防には…〉手洗いやうがいをしましょう。



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。〈予防には…〉しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。