

# ほけんだより



27. 1. 30(金)

太田市立菫川小学校

## かぜ・インフルエンザに気をつけて！

3学期がスタートし早くも3週間が過ぎました。大寒から立春のこの間は1年で一番寒く、インフルエンザが流行する時期です。本校でも1月中旬に3年1組、3年2組が学級閉鎖を行い、また、昨日まで1年2組、2年2組が学級閉鎖をしたばかりです。3学期が始まり昨日までにインフルエンザと診断された児童は61人になり、ほとんどの児童がインフルエンザA型です。

本日(30日)のかぜ・インフルエンザ等の総欠席児童は7.2%で37人です。内インフルエンザによる出席停止児童は23人で、各学年に広がっている状況です。

群馬県でもインフルエンザ患者報告数が急増し、1月27日にインフルエンザ警報が発令されました。

インフルエンザは感染力が非常に強く、朝は「元気」だった子どもがお昼ごろには不調を訴え、あっという間に他の子ども達に広がっている状況です。インフルエンザウイルスに感染すると急に高熱が出て寒気・頭痛・筋肉痛等の全身症状がでます。伝染力も非常に強くあっという間に他の人にも広がっていきます。

子ども達一人ひとりが「うつらない」「うつさない」ためにも、できるだけ人ごみは避け、規則正しい生活、検温、マスクの着用、外から帰ったときは手洗い・うがいをこまめにするなどより一層の感染防止対策をお願いします。また、朝の健康観察をしていただき、調子の悪いときは無理をしないでゆっくり休むようくれぐれもお願いいたします。



## 生活リズムはくずれていませんか？

1月に行った生活調べの結果、寝る時刻が少し遅くなってきています。

10時以降に寝た児童は、26.2%で、131人でした。中には12時過ぎに寝ている児童が4人もいました。

夜更かしをしているといつも明るいところにいる状態になり、メラニンという睡眠を促すホルモンの分泌がおさえられてしまいます。その結果、ますます夜眠くなくなり、朝起きにくくなるという悪循環におちいります。

夜遅くまで起きていて睡眠リズムが乱れると生活全般のリズムが狂い、皆さんの心身の成長に悪い影響を及ぼします。

**早寝早起きのリズムを確立するには、つらくともまずははやおきからはじめましょう。**



## ハンカチを身につけていますか？

今、かぜやインフルエンザ・胃腸炎などの感染症が流行しています。予防には手洗いがかかせません。

今月の生活調べの結果、ハンカチを持って来ている児童が385人（78.4%）でした。学年が上がるにつれて悪い結果になっています。せっかく洗った手をふくハンカチがない人が多い状況です。ハンカチタオルは毎日必要なものです。自分で用意をし、新しいものを身につけるようにしましょう。

### おうちの方へ

必ず毎朝新しいハンカチを身につけて登校するよう協力をお願いします。



## 「手洗い・うがい」しっかりと！

ほとんどの感染症は「手」からうつるといわれています。「手洗い・うがい」をすることは病気から自分を守る最も簡単な方法です。

一年のうちで一番寒いこの時期は、水が冷たく手を洗うのがおっくうになりがちですが、トイレの後、食時の前の手洗いはもちろん、外から帰ったらきちんと「手洗い・うがい」をし、きれいなハンカチで手をふくことがとても重要です。

手洗いは、せっけんを使い、指の先の間、手の甲、手首など忘れがちな部分もていねいに洗う習慣を身につけてほしいものです。

### 手を洗う時のポイント

**その1** 手をぬらし、石けんをよくあわ立てる。



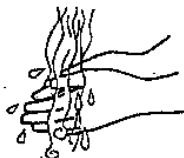
**その2** 手のひら・手の甲・指の間・指先は「こすり洗い」をする。



**その3** 親指・手首は「ねじり洗い」をする。



**その4** 流水で石けんや汚れをしっかりと落とす。



**その5** 清潔なハンカチやタオルで水分をよくふきとる。



### お家の方へ願い

風邪等で早退させる際、必ず保護者の方に連絡をしてから帰宅させるようにしております。勤め先、携帯電話等が変更になった場合は必ず担任に連絡をお願いいたします。