



はや はじ

インフルエンザが流行り始めています

気温が下がり、寒さがきびしくなってきました。牛牧小学校では、11月下旬からインフルエンザにかかる児童が見られるようになり、一つのクラスで学級閉鎖も行いました。例年より1か月早いインフルエンザの到来です。最大の予防は、手洗い・うがいなので、学校でも家でも必ず行うようにしましょう。

今月はここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



かぜ インフルエンザに注意!!

うがい	手洗い
マスク	予防接種

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで

平成24年度から変わりました。

せきやくしゃみが出る人は、他の人にうつさないように、必ずマスクを着けたり、口や顔をそむけたりしましょう。

（「せきエチケット」と言います。）

手洗い・うがいや換気、マスクの着用など自分でできる予防はしっかりと行って感染しないように気をつけましょう。



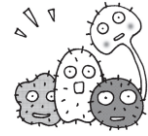
インフルエンザはどうやってうつる? 予防法

飛沫感染	感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。	マスクをする
接触感染	ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。	手をよく洗う
空気感染	空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。	閉めきった部屋などの人ごみを避ける

※ 裏面も読んで下さい。

クイズで覚えよう! ☆

冬の感染症予防



かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんから予防が欠かせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみてくださいね。

① 手を洗う時には洗い残しに注意するほか、を使うこと、水を洗うこと、洗った後に水気をこともポイントです。



② かぜ・インフルエンザの感染をひろげないためにはをつけよう。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついたをとめることができます。



③ 閉めきった部屋のはどんどん汚れていき、感染症の原因にもなります。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けてをしてください。



④ 病気を予防し、早く治すために必要な私たちの体の。十分なと、適度なが大切になってきます。

⑤ インフルエンザやなどによる感染性胃腸炎と診断されると、となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。

<キーワード>

出席停止	石けん	栄養	お湯	歯こう	なが	流して	入院
保つ	マスク	換気	そうじ	かぜ薬	くすり	空気	蒸気
集中力	睡眠	甘いもの	運動	入浴	にゅうよく	ノロウイルス	
ためて	ふき取る	かぜ	勉強	外出禁止	がいしゅつきんし	抵抗力	飛まつ



歯科指導を行いました!

11月8日(「いい歯の日」)にちなんで、11月に歯科衛生士の水野先生に来ていただき、歯科指導を行いました。歯についてのことや、正しい歯みがきの仕方を教えてもらいましたね。歯のみがき残しが分かる、カラーテスト(染め出し)の結果はどうでしたか? 「歯は死ぬまで使う、とても大事なもの」、というお話がありました。毎日ていねいな歯みがきをして、歯を大切にしていきましょう。

<歯科衛生士の水野先生より>

- 歯ブラシの持ち方は、2年生くらいから「ペングリップ」(鉛筆を持つような持ち方)に変えていきましょう。
- 乳歯から永久歯に生えかわる時期は、むし歯になりやすく、子供の歯みがきだけでは不十分なので、4年生頃まではお家の人に仕上げみがきをしてもらいましょう。
- 小学生は大人用の歯ブラシではなく、手の大きさに合った**子供用の歯ブラシ**を使いましょう。



歯と歯肉の間に歯ブラシを当てて、細かくこちょこちょみがく方法を習いました。

【クイズのこたえ】①…石けん、流して、ふき取る ②…マスク、飛まつ ③…空気、換気 ④…抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤…ノロウイルス、出席停止