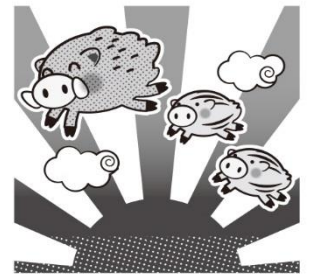


## あけましておめでとうございます！

★2019年がはじまりました。みなさんは、新年のもくひょうを、もう決めましたか？  
何を始めるにも、もくひょうとけいかくは、きちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。毎日元気にすごすためのけんこうもくひょうも立ててみましょう。うがい、てあらい、はみがきなど、できそうなことから始めましょう。



## ★12月18日、ふれあい学級で学校歯科医の堀江先生が、 歯の健康についてお話をしてくださいました。



※インフルエンザの予防には、歯みがきがとても効果があることがわかっています。外から帰ったら、手洗い+うがい+簡単な歯みがきが、とても有効です。

※学校の健診は、げんみつな検査ではなく、すこやかであるかを見るものです。受診をすすめられなかったからと安心するのではなく、定期的に通院することで、よごれを落としたり、歯みがき指導をもらったりすればむし歯にはなりません。

※8020運動だけでなく、「カミング30」をすすめています。これは、ひとくち30回かみましようということです。かむことで、消化が良くなる、口のまわりの筋肉がきたえられる、だえきが良く出てむし歯になりにくい、まんぷく感が出るなど、良いことがいっぱいです。

※あたり前のことができるようにしていくには、家庭の中からあたり前にしていくことが大切です。子どもは家族をみて育っています。



## ★知ってる？ 言える？ 今日は七草がゆの日ですよ。

ぜり (べんべん草)   なずな (ははこぐさ)   ごぎょう (はこべ)   はこべら (ごおにたびらこ)   ほとけのざ (かぶ)   すずな (だいこん)   すずしろ

### 1月7日 七草がゆ

この七草がゆを食べることにより、お正月に食べすぎたおなかを休め、冬に不足しやすいビタミンなどの栄養がとれるようになっています。

こまつな、ほうれんそうなどで、つくってみてもいいですね。

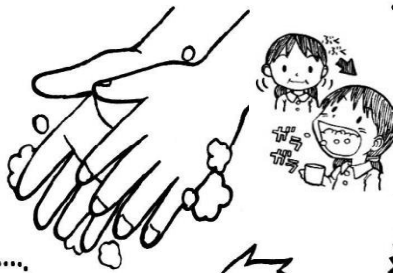


# インフルエンザやかぜをよぼうしよう！

## ●手洗い

- ・せっけんをよく泡立てて、30秒くらいもみ洗する。
- ・汚れが残しやすいところは、とくに注意して洗う。
- ・水道の水でよくすすぎ、清潔なタオルで水分をふきとる。

汚れが残しやすいところ



## ●うがい

- ・まず「ぶくぶくうがい」をして、口の中の汚れをゆすぐ。
- ・次に「ガラガラうがい」をする。天井を向くようにして15秒くらい「ガー」とか「ガラガラ」と言うようにする。これを2〜3回くり返す。



口の中に水をたくさん入れすぎないほうが、上手にうがいができますよ。



蛇口から水を少しだけ出して手をぬらす程度…といった洗い方をしていませんか？  
これでは手についた汚れやバイキンを落とせません。  
面倒くさがらずに、きちんと洗おうね！



## ●+はみがき！

### 保護者の皆様へ…感染予防について

☆ 蕪小では、2学期から百日咳や流行性角結膜炎(出席停止です)が出ていましたが、インフルエンザで休みも12月18日頃から出ています。全国では既に流行が始まっており、この先、蕪小で学級閉鎖等にならないよう、学校でもお茶うがい・手洗い・給食前の手指消毒や加湿器の使用など予防対策をしております。お子様が元気に登校できるよう、御家庭においても以下のことに御留意くださるようお願いいたします。(※特に朝の健康観察を重視してください)

◇朝体調が悪い時、吐き気・腹痛が見られる時は、無理して登校せず御家庭で様子を見てください。朝、熱がなくても、急激に上がることがあります。

◇家族の中でインフルエンザの感染が確認された場合、体調がすぐれない時は、家庭で休養させてください。また、家族や兄弟関係からの感染が多く見られますので、必ずマスクをつけて登校させてください。

◇インフルエンザは、出席停止となります。インフルエンザの診断が出た時には速やかに学級担任まで連絡をお願いします。出席停止に必要な医師の証明用紙をお渡しますので医師に書いていただき学校に提出してください。医師が指示した期間は、他の児童への感染予防のために、登校はできません。(5日を経過しなくても、医師が感染の恐れがないと判断した場合は、登校可能です。)

## インフルエンザ

### なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1〜3日の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3〜5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。