

# ほけんだより



尾道市立西藤小学校

平成30年

1月17日

(NO.13)

## あたら とし ほし 新しい年が始まりました！

あたら とし ほし  
新しい年が始まると、しんせん きも  
新鮮な気持ちになります。“今年(ことし)は〇〇をがんばろう！”そんな目標(もくひょう)にむかうために、まずは「はや はやお あさ  
早ね早起き朝ごはん」でげんき  
元気なからだを守りましょう。さいしょ いっぽ はじ  
最初の一步は始まったばかりです。



### けいほうはつれいちゅう インフルエンザ警報発令中！

ひろしまけん  
広島県にインフルエンザ警報(けいほう)が発令(はつれい)されています。しっかりよぼう  
予防をして、かからないようにきをつけましょう。インフルエンザはよぼう  
予防できるびょうき  
病気です！

<p>①こまめに手洗いをしよう</p>	<p>②しっかり寝よう</p>	<p>③好き嫌いせず食べよう</p>
<p>④マスクをつけよう</p>	<p>⑤換気をしよう</p>	<p>⑥湿度を保とう</p>

にしふじしょうがっこう  
西藤小学校でもインフルエンザにかかる人が増えています！！

### ★インフルエンザ予防にプラス★

## しょうどく アルコール消毒！

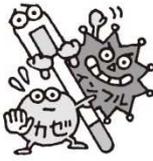


①～⑥のことを実践(じっせん)している人は多いと思います。ここにもう1つ、ア  
ルコール消毒(しょうどく)をプラスするともっとカンペキです！アルコール消毒(しょうどく)は  
インフルエンザウイルスに効果(こうか)があります。「手洗い+アルコール  
消毒(しょうどく)」をセットで行い、ウイルスを寄せ付(よせつ)ないようにしましょう。

# なんの数字かな？

**38℃**

38℃をこえる熱が急に  
出たら、カゼでは  
なく、インフルエン  
ザかもしれません。



空気が乾燥すると、  
鼻やのどの、イン  
フルエンザウイル  
スを追い出す力が  
弱くなります。湿  
度は50～60%に保ちましょう。

**50～60%**

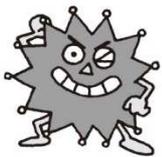


**48時間以内**



熱が出てから48時間  
以内に、抗インフル  
エンザウイルス薬を飲む  
と、発熱期間が1～2  
日短くなります。鼻や  
のどから出るウイル  
スも少なくなります。

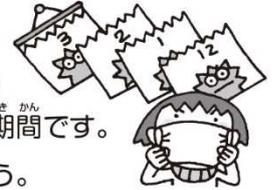
インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm  
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



**10,000分の  
1mm**

インフルエンザに  
関係のある数字です

**12～3月**



インフルエンザの流行する期間です。  
特にしっかり予防しましょう。

インフルエンザがうつ  
るのは熱が出る前日と  
当日、そしてその3～  
5日後まで。くしゃみ  
やせきの中のウイル  
スでうつります。熱が下  
がるとウイルスの数も減っていきます。

**2+5日**



**1～2m**

せきやくしゃみと一緒に  
出たインフルエンザウイ  
ルスは、つばの重さで1  
～2mしか飛ばません。けれど乾燥した部屋でつ  
ばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空  
気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥して  
いると、インフ  
ルエンザウイル

**6～8時間**

スは1日たってもまだまだ生きのびています。湿  
度を約50%にすると、6～8時  
間後にほとんどいなくなります。



## 【保護者の方へ】

ご家庭でも健康観察と感染予防をお願いします。

- 自宅を出る前に健康観察をして、お子さんのその日の体調をご確認ください。
- 体調が悪い場合は無理をせず、熱がなくてもご家庭で休養してください。
- 学校で発熱や体調不良の訴えがあり、学校生活を続けるのが困難な場合は連絡をさせていただきますので、ご家庭で休養してください。
- 発熱で欠席する場合は以下の2点をお知らせください。
  - ・熱が何度あるか？
  - ・インフルエンザ検査の有無⇒検査を受けた場合はその結果
- インフルエンザと診断された場合は、出席停止証明書を提出してください。