



あけましておめでとうございます



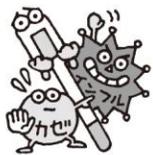
平成30年が始まりました。みなさんはどんな年にしたいですか?「いつも笑顔で過ごす」「スポーツをがんばる」など、いろいろだと思いますが、すべての基本は健康であることです。早ね早起きをする、歯をていねいにみがくなど、健康に過ごすための目標を決めて実行していきましょう!!

# なんの数字かな?

インフルエンザに  
関係のある数字です

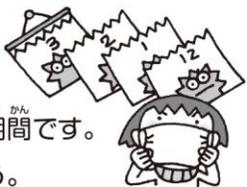
38℃

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。



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。



50~60%

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。



2+5日

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。



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。

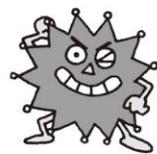


1~2m

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しか飛ばせません。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、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

6~8時間

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは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。



10,000分の1mm

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。

## 愛知県内インフルエンザ警報発令中

本校では、インフルエンザによる欠席がない状態で3学期を迎えることができましたが、現在愛知県ではインフルエンザ警報が発令しており、本格的なインフルエンザの流行期となりました。また、近隣の学校でもインフルエンザが発生しています。体調管理に気をつけて過ごしましょう。



### インフルエンザにかからないための基本の3要素

- ①こまめな手洗いやうがい ②換気 ③マスクの着用

### 基本ができたなら応用編もしてみよう

- ①おうちで加湿や保温につとめる。 ②人混みへの外出をなるべくしない。

### 【保護者の方へお願い】

熱が出たら早めに病院へ行き、インフルエンザの検査をしてもらってください。学校での二次感染を防ぐためにも、ご協力をお願いします。

## 「全員しゅっせ木」中間報告

保健室の前に「全員しゅっせ木」があることを知っていますか?十西小のみなさん全員が学校に来た日に星のシールを貼っています。

4月の始業式から2学期の終業式までの150日中、全員が学校に来た日は「53日」でした!!

また、11月と12月は月の半分以上全員出席の日がありました。みなさんが元気に学校へ来ていることをとても嬉しく思います。

1月は風邪やインフルエンザなど、体調を崩しやすい季節です。みなさん一人ひとりがしっかりと体調管理を行い、3学期も元気に全員出席できることを楽しみにしています。

