



日に日に寒くなってきました。かぜをひいている人が増えています。かぜ予防にはこまめながい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためにはバランスのよい食事をとり、じゅうぶんな睡眠をとって体を休めることです。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう！

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。

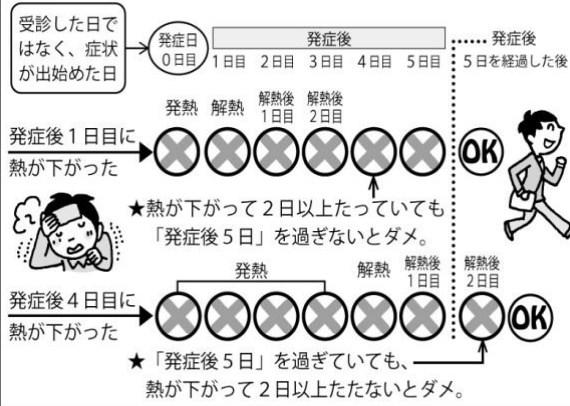


早わかり

インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

○10月の感染症○

伝染性紅斑：2名 溶連菌感染症：1名
手足口病：1名 咽頭結膜熱：2名

○11月の感染症○(11月28日まで)

伝染性紅斑：23名（早退含む）
水痘：1名 溶連菌感染症：2名

志木小学校では伝染性紅斑(りんご病)が流行しています。朝お家を出るときに頬が赤くないかチェックしてから登校してくださいね(学校で頬が赤くなった場合、保護者の方にご連絡をしています)。インフルエンザの人はまだいません。しかし志木市内の他の学校ではインフルエンザの人が出ている学校もあります。規則正しい生活・手洗いうがいをしっかりと行って病気に負けない体を作りましょう！



出席停止の期間は医師の指示に従ってください。登校出来るようになったら、医師に「治癒証明書」を書いてもらい、学校へ提出してください。インフルエンザの場合のみ医師から登校許可が出たら、保護者の方が「登校届」を記入してください。その都度学校からお渡ししますが、志木小学校のHPからダウンロードすることも可能です。停止期間は必ずお守り頂くようお願いいたします。

冬を健康に

保健目標

すごそう。



志木小 むし歯治療率 速報!!

1年生 50.0%(4人) 4年生 100%(0人)
2年生 80.0%(1人) 5年生 66.6%(2人)
3年生 20.0%(4人) 6年生 100%(0人)

※()内の人数はむし歯の残りの人数です。

残りあと11人! めざせむし歯0!

インフルエンザウイルスって、どんなやつ?

大きさ



インフルエンザウイルスが1mmだとすると…
くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールぐらい
花粉は、バスケットボールぐらいの大きさです。

人体への侵入ルート



飛沫感染
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

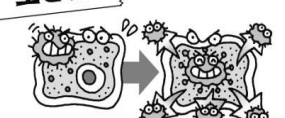
空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

●うがい・手洗い ●ワクチン*
*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康的な生活で、免疫力を高めた体

うろさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



プラス1

「マスクをすればかぜやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



※参考: 「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年