

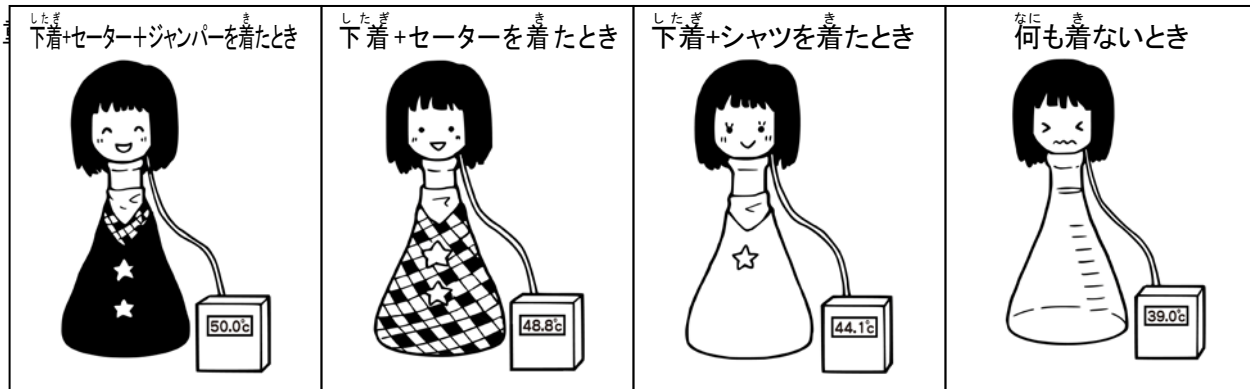
あおぞら 12月号

平成27年12月1日 志木市立志木小学校

12月に入り、寒さも本格的になってきました。志木小では持久走大会が終わったいまでも元気に、校庭を元気に走っている姿もみうけられます。寒さに負けない体をつくって冬を元気にのりきれるといいですね。

学校の中なのに、コートやジャケットを着ている人、トレーナー一枚だけで寒そうにしている人など「おやおや!？」と思う人を見かけることがあります。上手な着方を覚えて寒い冬も暖かく過ごしたいものですね。

冬の寒さは、着る服の枚数をかえて防ごう!



場所や気温によって着る服の枚数を調整して、体の温度調整を行いましょ!

ガラスびんに60度のお湯を入れて服をまき、30分たった時の温度を測ってみると、服を重ねてきた方が温度の下がり方が少ないことがわかりました。また、重ね着をしている方が服におおわれていた分、服の中の暖かさを保っていることがわかります。

☆お大事にしてください☆

○10月の伝染病
溶連菌感染症: 9名 ウイルス性胃腸炎: 1名

○11月の伝染病
溶連菌感染症: 11名 咽頭結膜熱: 3名

11月に「アデノウイルス!」このウイルスは咽頭結膜熱(プール熱)・流行性角結膜炎という感染症を引き起こします。しかも感染力はとても強いとのこと!

◎のどの痛み・腫れ ◎目やに・目の充血 ◎高熱 こんな症状に要注意!

インフルエンザに注意!

そろそろインフルエンザが流行りだすのではないかとドキドキしています。志木小では、まだインフルエンザの報告はありません。

<インフルエンザの予防法>

栄養と休養を十分にとる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

外出後の手洗いうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

人混みを避ける

病原体であるウイルスに近寄らないようにしましょう。

適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中に漂います。

重要ポイント この3つのチェックポイントがそろうことがインフルエンザの特徴です。

地域内でのインフルエンザの流行 急激な発症 38°C異常の発熱/悪寒
重要ポイント 重要ポイントの他にも次の様な重要ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。
関節痛/筋肉痛 倦怠感/疲労感 頭痛 寝込む

<お願い>

インフルエンザは他の児童への感染を予防するため、出席停止扱いとなります。インフルエンザと診断された場合は、学校に連絡のうえ、登校届を提出してください。

☆3学期発育測定のお知らせ☆

もうすぐ冬休みですね。冬休みには、クリスマスやお正月があり、ワクワク、ソワソワ、楽しみにしている人も多いと思います。食べ過ぎや夜更かしで、体調をくずさないように気をつけて、元気いっぱいステキな冬休みを過ごしてください。

楽しい冬休みが終わったら、すぐ身長・体重測定を行います。『体重がこんなにふえちゃった』ということにならないようにしましょうね。

- 1月13日(水) さくら・1年生・2年生
- 1月14日(木) 3年生・4年生 体育着をわすれずに!
- 1月15日(金) 5年生・6年生