

ぼけんだよい

今年最後の月になりました。毎年、1年の経つのが早く感じます。

札幌ではインフルエンザが流行期に入りました。市内の学校では、すでに学級閉鎖の措置をとった学校があるようです。

有明小学校では、もうすぐ学習発表会です。子どもたちが元気に参加できるように、保健室から応援しています!



<お子さんと一緒にご覧ください>

て あら 手洗いをしましょう

かぜ なんと 風邪に何度もかかるのはなぜ?

からだ びょうき げんいん きん しゅるい おぼ つぎ からだ はい
体には病気の原因となる菌やウイルスの種類を覚えて、次に体に入ってきたときにガードできるようになる免疫機能があります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病気の原因となる菌やウイルスが少しずつ形を変えているからです。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるためにガードしきれないのです。



て あら あわ 手洗いは泡がポイント!!

何度も形を変えて、体に入ってくる風邪の菌やウイルス。体に入れないためには、手洗いが大切です。石けんやハンドソープは、よく泡立てることがポイント!泡と一緒に手についた菌やウイルスを洗い流します。



しゅじゅつ いしゃ て あら 手術をするお医者さんはていねいに手洗いをしています

手は、いろいろなものを触るので、いろんなウイルスや菌が付きやすいところです。手術をするお医者さんは、患者さんの体に触れるので、手術用の手袋をつける前に、石けんやブラシを使って手をきれいに洗います。そのくらい、手洗いはとても大事なのですね。

かぜ なお ほぼ みず て 風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

ねつ さ が ぜ なお とし
熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあります。

かぜ とし たいおん あ はつけきゅう
風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

たたか お ねつ さ し
戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



はな みず
鼻水はすすらず、やさしくかんで



はなみず て
鼻水が出そうになる
とついズズッとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

インフルエンザについて

札幌市内でインフルエンザ流行期に入りました。

お出かけの際には、外出先での食事が特に注意です。手洗いをする場所が少ないと思いますが、予防のために手洗いなどをしてから、食事をとるようにしましょう。

病院でインフルエンザと診断されることがありましたら、すぐに学校へ御連絡ください。

インフルエンザ A 型、インフルエンザ B 型などの型も分かりましたら御連絡いただけると助かります。御協力よろしくお願ひいたします。

インフルエンザの出席停止期間



発熱



解熱

発熱期間	第0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
1日間	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
2日間	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能	
3日間	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
4日間	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

*注意：発熱5日目以降は、登校可能日が1日ずつ長くなります。

インフルエンザの出席停止期間は、「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」となります。

「発症した後5日」とは、発症（発熱）した日を0日とし、翌日から5日間です。また、医師の判断によって日数が変わることもありますので、受診した際に、必ず主治医の先生にいつから登校可能か御確認ください。

ハンカチ・ティッシュを忘れずに

ハンカチは、自分の手を拭くだけでなく、けがをして保冷剤を貸す時に自分のハンカチにつつんでもらっています。

ティッシュは、給食時間にトレーなどにこぼしてしまった時、自分のティッシュを使って、拭くように指導しています。

朝お忙しいとは思いますが、子どもたちに「ハンカチ・ティッシュを持った？」の声かけをお願いします♪（ランドセルに予備を入れておくと便利です）



