



インフルエンザが猛威を振るっています。これからも違う型のインフルエンザが流行するとの報道がされています。本校でも12月に学級閉鎖を行いました。3学期は閉鎖することなく元気で過ごすことができるよう、体調が悪い時には無理に登校せず、ご家庭でゆっくり休養してください。また、咳が出るときにはマスクを着用するようにお願いします。ご家庭でもご協力ください。

# 熱が下がった! でも、ウイルスは∞?

医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校のための基準は『発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、抗インフルエンザ薬の普及があります。抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体をやっつけるわけではありません。薬を使用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、せきやくしゃみで周囲に飛び散ります（マスクをつけると感染拡大を防げます!）。薬の効果で症状がおさまって楽になると「完全に治った」と思いがちですが、基準をもとに快復に努めましょう。



## 体温のほかり方 (わき用体温計の使い方)

下から押し上げるように 脇の中心にあてる 脇をしっかりしめる

お子さんは、自分の平熱を知っていますか。  
元気な時に、毎日同じ時間にはかってみてください。

正しくはかるために

- ❗ 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。
- ❗ はかっているときは、動かさないようにしましょう。



寒～い  
季節

# 事故やケガを予防するために



登下校中に、雪道で転倒し、大けがをして病院受診をしたお子さんが何名かいました。坂道であったり、ふんわりした雪の下にアイスパーンが隠れていたりして転倒しやすいようです。また、両手がふさがっていると、いざというとき手が出せませんので、ポケットに手を入れて歩かないように声掛けをお願いします。

雪道・氷道・・・転ばない歩き方。



## スキー学習が始まります

### 前日までの準備

- ・帽子とスキー用手袋は忘れずに。ネックウォーマー、ゴーグルなど必要なものも準備しましょう。
- ・汗をかきます。汗をそのままにしていると、体が冷えますので、汗の処理がしやすいように背中にタオルを入れるといいかもしれません。
- ・必要な薬を準備しましょう。

(車酔いする人は往復分の酔い止め薬と吐物袋、アレルギーのある人は内服薬やエピペンなど)

- ・前日は、睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

### 当日の朝

- ・朝食を食べ、できるだけ排便してきましょう。
- ・酔い止めが必要な人は、乗車30分前までに飲んでおきましょう。
- ・朝、健康観察をし、スキー授業に参加できる状態かどうか判断してください。スキー場に行ってしまうと、早退することが難しく、ずっと寝ていられる場所也没有せん。



使い捨てカイロは、長時間、同じ箇所貼っていると低温やけどをすることがあります。使用する場合は、使用方法について親子で確認してください。

## 感染性胃腸炎が流行する季節です

冬の時期は、細菌やウイルスに感染し、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などの胃腸炎の症状になってしまうこともあると思います。下痢をしたときは、食事の内容にも気をつけ、回復をはかりましょう。

水のような下痢や嘔吐が続くときは、病院受診をお勧めします。

### 下痢の時の食事

〈下痢の時に良い食べ物〉

- おかゆやよく煮込んだうどんなど、消化のよいものを食べましょう。
- 野菜スープやみそ汁などは、下痢で不足した水分も補給できます。

〈下痢の時によくない食べ物〉

- ×油っぽいものや冷たいもの、糖分の多いものなどは、胃腸への刺激や負担になるのでさげましょう。

