

# こころとからだ

平成30年1月10日  
第10号 新井北小学校  
保健室から保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。今年も新井北小学校の皆さんが健康に楽しく過ごせるようにお手伝いをしたいと思っています。

これからインフルエンザの流行シーズンになります。ご家庭でもお子さんの健康管理にご配慮くださいますようお願いいたします。

登校後の出席状況やかぜの罹患状況によっては、「学級閉鎖」の措置をとる場合があります。その際はご理解とご協力をお願いいたします。



## 発育測定の結果をお返しします。



今日からクラスごとに発育測定を行っています。年末年始のごちそうと不規則な生活で体重増加の気になるお子さんは、3学期に規則正しい生活と運動をするようにしてください。

結果を記入したクラスから「けんこうのきろく」をお返しします。ご家庭で確認していただき、押印後、学級担任へ提出してください。

## 手洗い・マスクが大切です。

インフルエンザやかぜがうつる経路は2通りあります。

1つはひまつ感染と言って、感染している人の咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸いこむことでうつります。予防にはマスクが効果的です。

2つ目はせつしょく感染と言って、感染している人が咳やくしゃみをした際に手で押さえたり、鼻水を拭いたりした後、そのままドアや物に触るとウイルスが付着します。そこを触った人が自分の目や鼻・口にさわることです。予防には手洗い・うがいが効果的です。

かばんを置いたら、すぐ、おやつ…ではなくて、まず、洗面所へ  
ゴー!!

▶手洗い  
流水で手をぬらしたら、せっけんをつけて、しっかり泡立ってます。指先や指の間も忘れずに洗ったら、流水でしっかり流しましょう。これで、手にくっついているウイルスや細菌を洗い流します。

▶うがい  
ガラガラうがいと  
ブクブクうがいで、のどにくっついて、体の中に入ろうとしているウイルスたちを洗い流しましょう。

ただいまの次は？

A decorative border on the right side of the page, featuring a vertical line of smiley faces and a small character at the bottom.

# マスクをきちんとつけよう



「咳をしているのでマスクをしています」と周りを気遣う優しい気持ちのあるお子さんが多い新井北小学校ですが、マスクの仕方はあと1歩ということがあります。

マスクは顔にぴったりとくっつくようにつけてください。蛇腹は凹みが下向き（ウイルスがのっからないため）につけましょう。

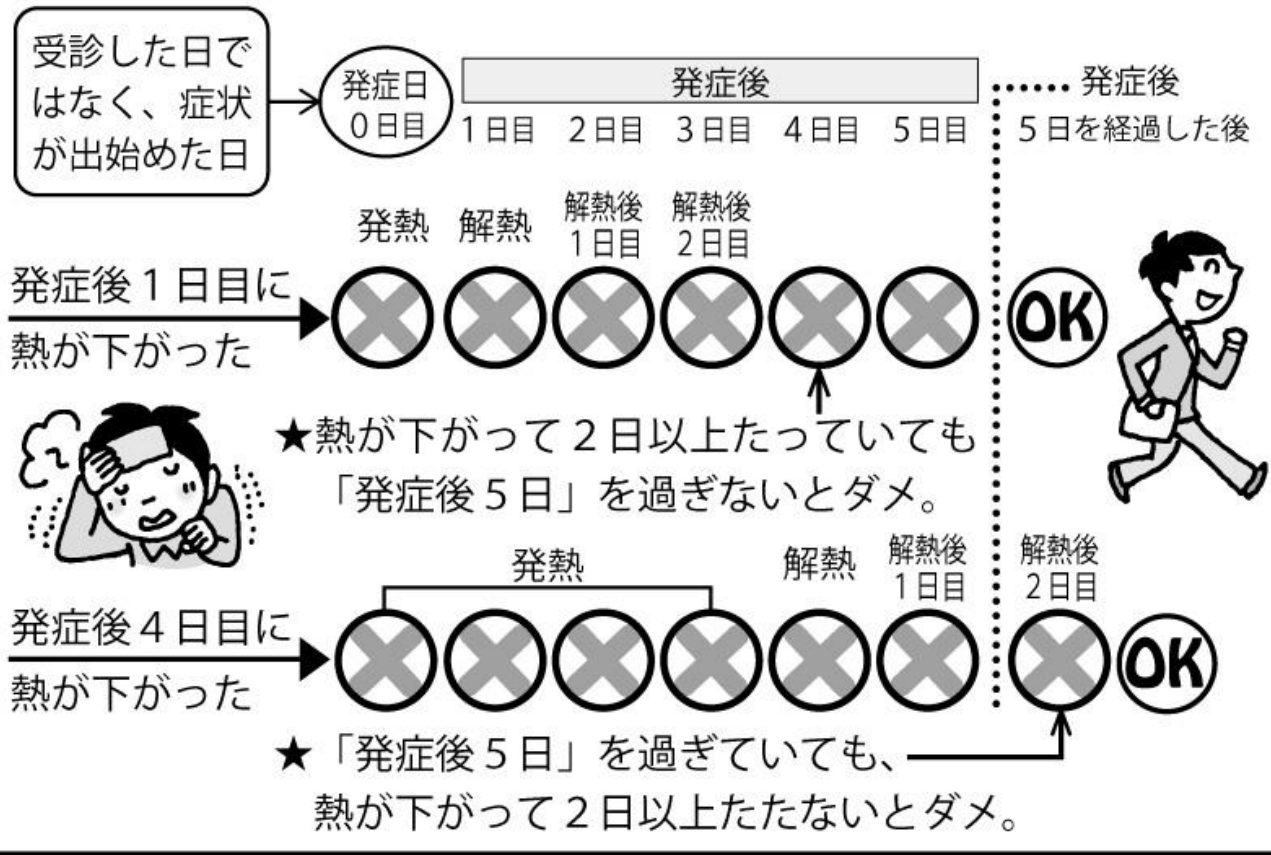
## 早わかり

### 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、<sup>けねつ</sup>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）