



今年も残り20日となりました。寒さが一段と厳しくなり、今年は早くもインフルエンザが流行し、近隣の学校でも学級閉鎖をしているようです。健康管理に十分注意し、よい年末年始を迎えましょう。

## インフルエンザに要注意!

本校でも今週よりインフルエンザが3人出ています。「自分は大丈夫」と思わず、一人一人が予防に努めましょう。

- こまめに手洗い・うがいをする。  
(外出後、食事前、トイレ後など)
- 規則正しい生活を送る。  
(ぐっすり眠るとインフルエンザにかかりにくい!)
- 栄養をしっかりとる。(好き嫌いをしない)
- 適度な運動をして体力、抵抗力をつける。
- マスクを着用する。  
(喉の乾燥を防ぐ。咳エチケット)
- 部屋を加湿する。(湿度50%~60%に)  
インフルエンザウイルスは低温、乾燥で活発になります。
- 人混みへの外出はなるべく控える。



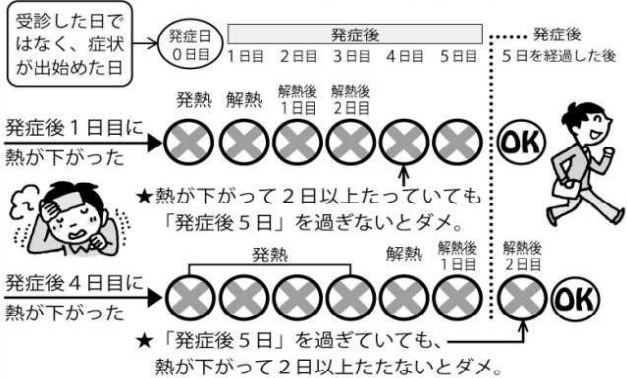
## 早わかり

### 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<sup>※</sup>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)

## 体温を上げて免疫力をアップしよう!

「寒い寒い」という声を聞く季節となりました。体温が36度に満たない低体温の人もいますが、低体温の原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると、頭痛や肩こり、内臓の働きが弱くなったりします。

また、体温が1度下がると、免疫力が30%も下がると言われています。免疫力の低下はインフルエンザはもちろん、感染症にかかりやすくなります。

### ◇食べ物で体温をあげる!

- 温かい食事、栄養のある食事で体温up
- しょうがを取り入れて体温up



### ◇運動で体温を上げる!

- 体温は40~80%が筋肉を動かすことでup
- 背中や太もも、お尻など大きな筋肉を動かそう

### ◇お風呂で体温を上げる!

- お湯にゆっくりつかり、体の芯から温めてup

### ◇衣服で体温を上げる!

- 首、手首、足首を温めると全身の血流が良くなり体温up
- 肌着を着て体温up(4度もupします)

### ◇心を温めて体温を上げる!

- 心と体はつながっています。
- 温かい気持ちで体温up



## 薬物乱用防止の授業実施中!

冬休みを前に、全クラスで「薬物乱用防止」の授業を実施しています。



- 1年生→「たばこの害」
- 2年生→「飲酒の害」
- 3年生→「危険ドラッグ」

薬物乱用防止教室を思い出し、各クラスでロールプレイを行い、誘われた時の断り方を演じました。誘惑に負けるな!



## 加湿器が入りました!

12月8日より全クラスに加湿器が設置されました。この加湿器は資源回収の収益で購入してもらいました。

みなさんが協力し、一生懸命頑張ってくれたおかげで、全クラス分購入することができました。ありがとうございました。

