

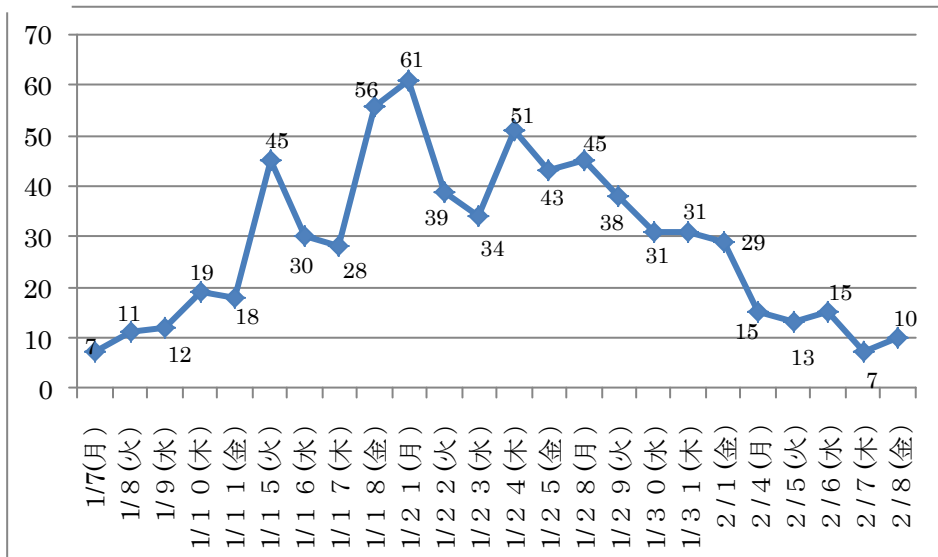


現在、ニュースでもご存知のように全国的にまだまだインフルエンザの患者数が多い状況が続いています。本校でも1/15の週からインフルエンザでの欠席が急に増えました。そのため、1年生の1クラスと2年生の2クラスが学級閉鎖の措置をとりました。特に1/21(月)は欠席人数が61名で、全校児童数の1割が欠席していたこととなります。現在は欠席人数もずいぶん減少していますが、まだ3月くらいまでは注意が必要です。特に予防には手洗いやマスクが推奨されています。また、こまめな水分摂取もインフルエンザの予防にはいいそうです。

また、今年は花粉が飛散する量も多いようですので、花粉症や呼吸器系が弱い人は特に注意してください。

<インフルエンザやかぜの欠席人数>

(人)



“かぜやインフルエンザの予防にもなります。”

旬の野菜を食べよう



●1/16(水)～1/17(木)

2年生1クラス学級閉鎖

●1/22(火)～1/23(水)

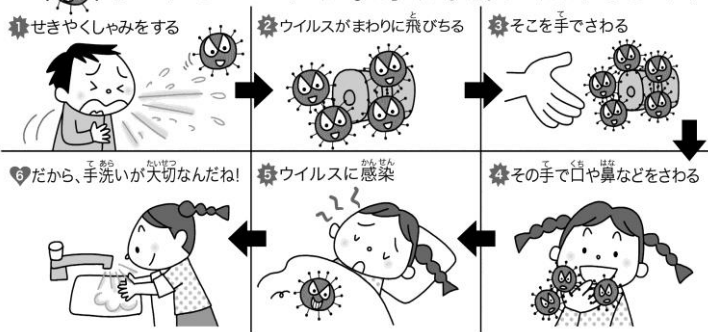
1・2年生の2クラス学級閉鎖

(*そのため欠席人数が減っています。)

かぜの特効薬は「休養」です!



インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ



ハンカチ・ハンダタオル 持っていますか?



ハンカチは毎日 とりかえようね!!

ただ正しい体温のはかり方

かぜやインフルエンザのはやる季節には、体温をはかる機会も多くなります。以下のポイントに注意して、正しくはかるようにしましょう。

【体温をはかる時のポイント】

- はかる前にワキの汗をふいておく。
- ワキのくぼんだところの中央に、体温計の先をあてる。
- 体温計は下からさしこむ(上や真横からさしこまない)。
- はかっている側の手のひらを上に向け、ひじを反対の手で押さえると、ワキがしっかりとしまる。

冬にも起こる食中毒 ノロウイルスに注意!

しっかり手洗い

調理の前、トイレの後、カキなどの二枚貝は中心までなどこまめに手洗い。タワシは清潔なものを。

85℃で1分以上

カキなどの二枚貝は中心まで十分に加熱。調理器具の消毒は塩素系漂白剤が熱湯で。

この時期におう吐や下痢があったらノロウイルスを疑い、処理の際はビニール袋やマスクの着用を。

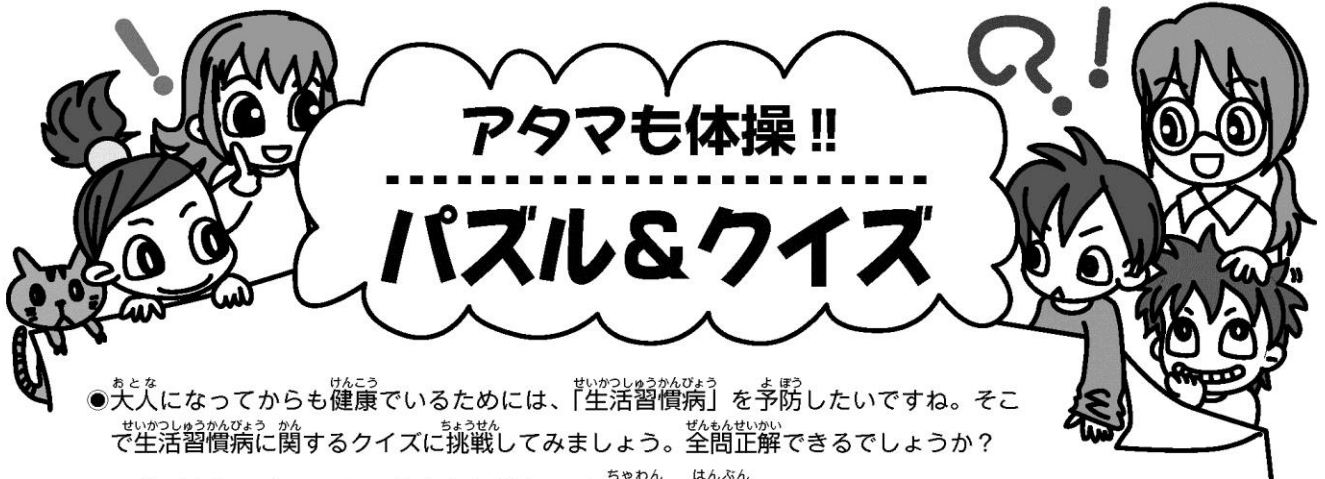
- おう吐物は外側から内側にむけて静かに拭取る。
- 処理が終わったらすべてビニール袋に入れしっかり封をして処分する。

使い捨てエプロン!



花粉症の人は早めに薬を処方してもらいましょう。





●大人になってからも健康でいるためには、「生活習慣病」を予防したいですね。そこで生活習慣病に関するクイズに挑戦してみましょう。全問正解できるでしょうか？

①100キロカロリー（ごはんだと、お茶碗で半分よりちょっと少ないくらい）のエネルギーをへらすには、どのくらい歩けばよいでしょう？

- A. 30分くらい B. 60分くらい

②野菜は1日に350グラム以上とるとよいといわれていますが、そのうち「緑黄色野菜」は、どのくらいがよいといわれているでしょう？

- A. 120グラム以上 B. 240グラム以上

③1日にとる塩分量は、何グラムより少ないほうがよいといわれているでしょう？

- A. 100グラム B. 10グラム

④メタボリックシンドロームは、内臓につく脂肪と、皮ふの下につく（つまめる）脂肪のどちらが原因といわれているでしょう？

- A. 内臓につく脂肪（内臓脂肪）
B. 皮ふの下につく脂肪（皮下脂肪）

⑤たばこは、火のついているところから出てくる煙（副流煙）と、吸っている人が直接吸いこむ煙（主流煙）では、どちらに多くの体によくないもの（有害物質）が含まれているでしょう？

- A. 副流煙 B. 主流煙

⑥お酒は、たくさん飲みすぎると、体のどの部分にとくによくないでしょう？

- A. 心臓 B. 肝臓



イラスト：うめはらかなこ