

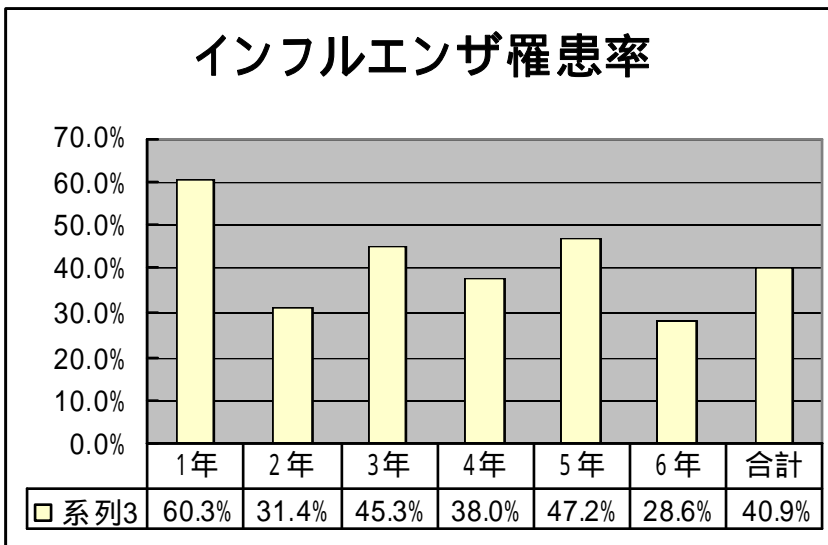


ぎょうじよてい

- 14日～ 清掃強化週間
- 15日(火) スクールカウンセラー来校
- 16日(水) 校内持久走大会
- 22日(火) 大掃除
- 25日(金) 2学期終業式

インフルエンザ 七井小134人が感染!

10月から2か月間にわたり、七井小に大流行していたインフルエンザですが、今週になって、やっと落ち着きを取りもどしました。12月11日現在、七井小学校児童328人中、134人、40.9%の人が感染しました。



1年生は、なんと60%の人がかかってしまいました。4年生は、38%の人がかかっていますが、1組・2組とも学級閉鎖にはなりませんでした。少しずつジワジワかかったようです。

症 状(しょうじょう)

ほとんどの児童に、発熱と咳の症状がみられました。熱は38度以上の人がほとんどでしたが、中には、37度ぐらいの人もありました。しかし、40度以上になって点滴をしたり、入院したりした人もいました。

発熱の期間は、2日間程度の方が多かったです。薬の効果もあり、解熱は早かったようです。出席停止の期間が長く感じられた人もいたと思います。

咳の症状は、熱がでる前にコホコホしはじまる人が多くみられました。

家で静養するときは、こんなことに気をつけましょう

- なるべく個室で過ごす
- 湿度は50～60%に
- こまめに換気をする
- 水分補給にこころがける
- 症状の変化に注意する



新型インフルエンザ予防接種

小学1～3年生は、12月4日から実施となりました。かかりつけの先生と相談して受けることをおすすめします。

なぜ常識まちがっていませんか？

お風呂

なぜのときは、
入っちゃダメ？

からだを温める効果があるので、症状が重くなければ入ってもかまいません。

体力を消耗するので長湯はしない。
水気をしっかりふきとり、からだを休める。
水分補給をわすれずに。

衣服

衣着をする方が、
なぜをひきにくい？

むやみ厚着は、からだの働きを弱めるので逆効果。

必ず肌着を着ること。
「首」のつくところを冷やさないこと。
かんきょうによって調節しやすい服装に。

うがい・手洗い

何のために必要？

手やのどの粘膜にくっついたウイルスを洗い流してへらす効果があります。

外出からかえったら、食事の前に、むやみに目や鼻をさわらないように。

室温

なぜのとき、部屋の湿度は高めがいい？

からだの状態に合わせるのが効果的。室温よりもふとんや着るもので調節しましょう。

ゾクゾクさむけがするとき、あたたかく、あせが出てきたら、一枚少なく。

湿度

ウイルスを弱めるには、乾燥している方がいい？

乾燥していると、のどや鼻の粘膜の働きが悪くなり、ウイルスが入りやすい状態に。

湿度計で、こまめにチェック。
へやの湿度は50%を下回らないように。

くすり

薬を飲めば
なおるんでしょ？

なぜの原因の90%以上はウイルスですが、ウイルスをやっつける薬はありません。

薬よりも睡眠・休養。
症状が重いときは、病院へ。
薬を飲んででも、無理すれば効果なし。

もうすぐ持久走大会



12月16日(水)は持久走大会です。なぜをひかないように気をつけ、万全な体調でのぞみましょう。1週間以内に熱を出した人は、心筋炎をおこすこともあるので、今回の参加は見合わせましょう。

朝ごはんを必ず食べましょう。

朝ごはんを食べないで走ると、不整脈を起こしやすくなります。

前の日は、早めにねましよう。

持久走大会参加連絡票を忘れずにもってきましょう。