



## びょうきま 病気に負けないぞ、石津っ子！！

あさばん ひ こ 朝晩の冷え込みがきびしい季節となりました。県内では、ちらほらインフルエンザが発生しているようです。また、石津小学校ではかかった子はいませんが、学校にきている子の中には「のどが痛い」「咳が出る」などといった咽頭の症状を訴える子が多いような気がします。また、寒さのせい、ポケットに手を突っ込み、背中を丸めて歩く人がたくさんいます。背筋を伸ばし胸をはって歩きましょう。

しかし、うれしいこともあります。今年は大変欠席が少ない毎日です。ひとりひとりが健康を意識しているからですね。この状態でかぜのシーズンを乗り切りたいと思います。

今後学校では特に次のことに気を付けて生活していきます。

予防①「手洗い・うがい」、予防②「マスク」、予防③「早めの予防接種」  
予防④「保温、衣服の調整」をすすめていきます。



### よぼう 予防① 手洗い・うがい

生活する中でみなさんが触れるものには、ウイルスがいっぱいいます。

そのため、いろんなところに触った手にはウイルスがいっぱいついていいます。

その手で給食を食べたらどうなるか・・・もうわかりますね。体の中にウイルスを入れないように外から帰ったあと、給食の前にはしっかりと手洗い・うがいをしましょう。



### よぼう 予防② マスク



せきやのどの保湿に有効なのがマスクです。ウイルスをひるないようにそして元気な人ももらわないようにマスクをします。ウイルスをもらわないだけでなく、のどの乾燥も防ぐのでばっちり効果があります。



### よぼう 予防③ 予防接種

さいきん 最近、インフルエンザの治療薬が開発され、熱も早く下がるようになってきました。しかし、やっぱりインフルエンザにはかかりたくないですね。人によって違いはありますが、インフルエンザの予防接種は効果が現れるまでに約2週間程度かかり、約5ヶ月の間効果が続くとされています。流行する前の早めに予防接種を受けましょう。もうすでに「行ってきたよ」と教えてくれた人もいます。ぜひ、今シーズンは石津小で流行しないよう、一人一人が予防につとめていきましょう。



## 予防④ 保温、衣服の調節

寒い季節、体を冷やさないように温めることは大切です。しかし、運動場で走ったり、掃除をして汗をかいたりするときは薄着にならなくてははいけません。自分で脱いだり着たりして調整できるといいですね。また、体調が悪い時にはカイロを使うなど自分で健康管理していけるようになりましょう。ただし、ポケットから出してさわっていると不要物となります。体を温めるものとして上手につかきましょう。

学校だけでなく家庭でできる予防をのせます。家族みんなでとりくみましょう。

# 家庭でできる 予防の基本



1 手洗い・うがいをまめにおこなうべし

2 部屋のまどを開け、空気をきれいにすべし

3 外出や人ごみの多いところへ行くことはさけるべし

4 夜ふかしをせず、夜は早めに寝るべし

5 消化がよく、栄養のあるものをとるべし

6 早めに医師の診察を受けるべし

