

12月に入り、体調不良でお休みする人が少しずつ増えはじめました。いつもより早く「インフルエンザA」が発症していますが、急増はしていません。てあらい・うがいをしっかりして、栄養をとり、夜は早めに就寝し、抵抗力をつけ、「かぜ」や「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」を予防しましょう。

★インフルエンザの出席停止期間は！

・「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」・登校不可です
 * 学校保健安全法施行規則第19条（2012年4月1日改正）より
 <詳しくは、先日配布したお知らせ “H28 保存版” をごらんください。>

★どうして「かぜ」をひくの？……かぜのおおくは、ウイルスが原因です。

空気中にただよっているさまざまな、ウイルスがのどや鼻にはいて、鼻水やのどの痛み せきなどがおこるかぜを「かぜ症候群」と言います。

かぜをひかないためには・・・ウイルスを体内に入れない。

体の抵抗力を高める。

ふだんから栄養をしっかりとって、運動・睡眠の規則正しい生活を！！

★あなたは、口呼吸・鼻呼吸どっち？（ウイルスを体内に入れないために）

・いつもは意識しないでしている呼吸ですが・・・自分は→口でしている。（ ）

★かんがえて○をつけよう。

→鼻でしている。（ ）

*鼻からすって鼻から出すのがいいです。

生まれたときは、お母さんのおっぱいをのみながら鼻で息をしていました。しかし、成長するにしたがって、口呼吸の人が増えてきます。鼻呼吸をすると、鼻からはいったほこりやウイルス、アレルギーのもとが、鼻毛や鼻の粘膜からみとられ、さらに鼻の奥にある扁桃リンパ組織が、ウイルスやアレルギーのもとが肺に入らないように守ってくれます。また、鼻を通るときに空気があたためられ湿り気もくわえられて、のどや肺への刺激を少なくしてくれます。

のどが乾燥するとこのバリアが弱くなるためウイルスが、からだの中に入りこみます

*意識して口をとじ鼻で呼吸するれんしゅうをしましょう！！

ふだん鼻がつまって口でしか呼吸ができないひとは、耳鼻科でみてもらいましょう！

心の元気と体の元気



♪こころとからだはつながっています。

- ◆なんとなくつまらない！
- ◆やるきがでない！
- ◆ちょっとしたことでイライラする！
- ◆なんだかだるい！
- ◆つまんない！

たとえば→



心を元気にする方法

♪運動や遊びで汗をかく



汗をかいてすっきりリフレッシュすると気分がかわる。



♪好きなことを楽しむ。

好きな音楽をきいたり、本を読んだりするとこころがおだやかになる。



♪ともだちとおしゃべりをする。



おしゃべりは脳をリラックスさせ楽しい気分になる。



♪お風呂とすいみん！

ぬるめのお風呂にゆったりつかると心も体も「ホッと」します。そして、ぐっすりねることで脳も休まります。



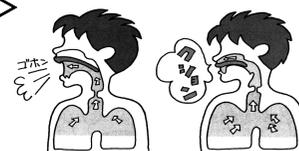
★せきとくしゃみのちがいは？

◆「せき」→からだにとって害のあるものが、のどのおくや気管にいたときに、肺の空気を口からはげしく出してはきだします。

◆「くしゃみ」→鼻から空気を勢いよく出しておいだします。

*どちらも細菌やウイルス、チリやホコリ、花粉など、からだによくないものを外へおいだしからだを守るための大切なしくみです。

<マスクバリアー>



<せき><くしゃみ>

★名和小「感染症」情報！

12月2日（金）全校の欠席は36人

- ◆インフルエンザA型・・・10人
- ◆水痘（みずぼうそう）・・・1人
- ◆溶連菌感染症・・・1人
- ◆熱を含むかぜの症状・・・10人
- ◆おう吐・下痢・お腹痛の症状・・・9人
- ◆その他（無届含む）・・・7人

インフルエンザA型は1年1人、2年2人、3年1人、4年1人、6年5人の罹患です。4年3組において、腹痛をともなうおう吐・下痢の症状で5人が欠席し、当日2人がおう吐して早退し、12月2日（金）1日学級閉鎖となっています。

★歯の健康相談の開催について

尼崎市歯科医師会による歯の健康相談が12月22日（木）に開催されます。個別の無料相談です。希望者は、直接会場へ。（詳しくは、うら面をごらんください。）