

<おうちのひとといっしょによんでね！>

3学期が始まり、「インフルエンザA型とB型」が発症していますが、急増はしていません。体調不良でお休みする人もいつもの年より少ないです。しかし、寒波と共にインフルエンザは流行します。ゆだんしないで、てあらい・うがいをしっかりと、栄養をとり、夜は早めに就寝し、抵抗力をつけ、「インフルエンザ」を予防しましょう。

### ★正月病ってある？

お正月休みの習慣がのこっていませんか？  
 健康な生活にもどそう！

### ★PTAより

毎年、PTAより、児童用手指消毒液（アルコール系）を購入してもらっています。本年度は、手洗いハンドソープの詰め替え用の液を購入してもらいました。寒くて手洗いがつらい冬の時期にクラス保管で使用します。ありがとうございます。

### ★かんそうした「のど」をインフルエンザウイルスがねらわれている！

電子顕微鏡でみたインフルエンザウイルス 100 ナノメートルの大きさの丸い粒子

◆空気中のインフルエンザウイルスは・・・  
 ・湿りけがきれい  
 ・乾燥したところ大好き！

♪のどのおくには「せん毛」がはえていてみんな同じ動きをしています。

♪そこにうるおいがあると流れができて体の中に入ろうとするウイルスを外におい出すことができます。

◆でも、のどが・・・！  
 乾燥しているとうまく外へおい出すことができなくて、体の中にウイルスが入ってしまいます。

ウイルスが体内に入りやすい

ウイルスは体内に入るといっしょに入ります。

### かぜの予防に効く食品は？

健康を保つには、運動、睡眠、そしてバランスのとれた3度の食事が大切です。とくに冬は、かぜをひきやすい季節なので「かぜの予防にきく食品（ビタミンA・C・E）」をとることができたらいいですね。

♪下の食品がビタミンを多く含み「かぜの予防」効果もあります。

#### ビタミンAを多く含む食品

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
 卵 牛乳 チーズ

#### ビタミンCを多く含む食品

ピーマン ブロッコリー みかん  
 いちご キウイ  
 いも類

#### ビタミンEを多く含む食品

モロヘイヤ たらこ アーモンド  
 アボカド 大豆製品

のどや鼻の粘膜を強くして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぐ：かぜ予防

皮ふや体の細胞を元気にして、寒さやストレスに強い体をつくる：かぜ・疲労予防

血液の流れをよくして、冷えや肌の乾燥を防ぐ

不足すると...  
 感染に対する抵抗力が下がる、目の動きが悪くなる

不足すると...  
 貧血、肌がカサカサしてかぜをひきやすくなる

不足すると...  
 冷え症や肩こりになりやすい。肌が荒れたり、老化が進む

♪めいわっ子！  
 3学期もバランスのよい生活でがんばろう！！

### ◆名和小インフルエンザ情報！

1月10日（水）名和小全校の欠席 **22人**

- ◆インフルエンザA型・・・2人
- ◆インフルエンザB型・・・3人
- ◆熱を含むかぜの症状・・・5人
- ◆おう吐・下痢・お腹痛の症状・・・2人
- ◆その他（無届含む）・・・10人

インフルエンザA型・・・2年1人・6年1人  
 インフルエンザB型・・・2年1人・5年2人

9日（火）感染症システム（尼崎市）に入力されているインフルエンザ罹患者は、小学校60人・中学校23人・高校24人でした。  
 <幼稚園はシステム外のため情報なしです>