

保護者用



諏訪小学校 保健室

インフルエンザの流行する季節になりました。今年はインフルエンザだけでなくコロナやマイコプラズマ肺炎、嘔吐下痢など様々な流行がみられます。どの感染症にも手洗い、うがい、換気はとても重要な予防策です。ご家庭でも外から帰ったらしっかりと手洗い、うがいをするよう声かけをお願いします。

ウイルスはどこから来るの？

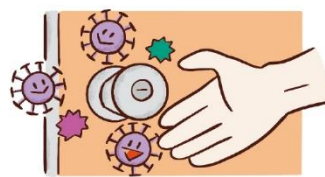
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

- ▶視力、歯科などの受診勧告書を受け取られたかたは早めの受診をお願いします。受診後は結果の用紙の提出をお願いします。
- ▶スポーツ振興センターの申請はお済みですか？学校管理下におけるケガ（登下校中も含む）で、医療費総額が 500 点以上のものが対象です。詳しくは保健室までお尋ねください。



12月5日に6年生児童対象に「**薬物乱用防止教室**」を学校薬剤師の福地先生に実施していただきました。当日は薬物の怖さだけでなく誘われたときにどう断ればいいのか実践を通して学びました。児童の感想の一部を紹介します。

- ・風邪をひいたときに飲む薬は安全だと思っていたけど量などのルールを守らなかったら命にかかわることになるのだと分かりました。
- ・誘われた時の断り方を詳しく知れて、友達と練習したことが心に残りました。
- ・今回の話の中で心に残ったことは SNS などでのランク付けです。知らない人と競い合って怖いと思いました。
- ・中学生の女の子でも薬物乱用をしている人がいると聞いて驚きました。

是非今後の生活にいかしてくださいね。

冬休みに入り、子供だけででかけるなど外からの誘惑が多くなります。こんな時こそ子供との会話をたくさんしてどんなことに興味があるか是非きいてみてください。

年が明けて子供たちの元気な姿が見れることを楽しみにしています。

