



気温の寒暖差が大きいため、かぜをひく児童が増えてきています。朝来る前に、おうちでも顔色や熱に注意してあげてください。また、食欲の秋です。つつい食べ過ぎてしまい、おなかをこわしてしまうこともあるので、しっかりかみながら、ゆっくりと食べて適度な量を食べるようにしましょう。

インフルエンザ・風邪 予防のために



大阪府感染情報センターによると、インフルエンザの学年・学級閉鎖の情報は、【2016/17シーズン 第7報 10月17日～10月23日】で小学校3校・中学校1校ですが、インフルエンザ罹患が増えてきています。

貝塚市内でも、インフルエンザの患者が出ています。注意してください。

感染予防のために大切なことは、**毎日の習慣**です。



- ・外から帰ったらうがい・手洗いをする。
- ・好き嫌いせず、一日3食をしっかりとる。
- ・早寝早起きをする。
- ・てきどな運動をする。
- ・部屋の空気をこまめに入れ替える。



それでも、かかったときは、ゆっくり体を休めるようにしましょう。

インフルエンザは出席停止の扱いです。登校に際しては、**登校許可意見書**が必要です。よろしくお願ひします。

インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

(厚生労働省 HP など参照)

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発する等、重症になることがあります。

熱は一般的には38℃以上といわれていますが、36℃台でも発症している例もあります。

普段からお子さんの平熱や毎日の健康状態のチェックをお願いします。

インフルエンザにかかったらどうすればよいのですか？ (厚生労働省HPなど参照)



自分のからだを守り、他の人にうつさないために

- ① 具合が悪ければ早めに**医療機関**を受診しましょう。
ただし、インフルエンザ検査は、発症後12～24時間以上経過しないと偽陰性となる場合があります。ご注意ください。
- ② **安静**にして、休養をとりましょう。特に、**睡眠**を十分にとることが大切です。
- ③ **水分**を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ④ 咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、**不織布製(ふしょくふ)マスク**を着用しましょう。(咳エチケット)
- ⑤ 人混みや繁華街への**外出を控え**、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

おうちの方にご支援ご協力をお願いします

インフルエンザの対応

感染拡大の防止のため、以下の場合は**マスク**をするようにお願いします。

インフルエンザを発症している家族がいる場合

→罹患している可能性が高いので、発症するまでに感染を拡大しないため

インフルエンザを回復して登校している児童

→回復したばかりで、本人の免疫力低下のため他の疾患にかかりやすいのでもちろん、咳やのどが痛い場合などもマスクの着用をお願いします。

嘔吐・便の処理対応

岸和田保健所からの助言で、**汚れたまま、持ち帰ることになります**が、どうぞご理解ください。ご家庭で消毒して洗濯していただき、感染拡大の防止のため、ご協力よろしくお願ひします。

注意：衣類は、熱湯か台所用漂白剤（色落ちに注意が必要）で消毒してください。

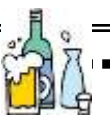


大阪府下患者数の多い上位3番の疾患

- ① 感染性胃腸炎
- ② RSウイルス
乳幼児に代表的な呼吸系疾患
- ③ 流行性耳下腺炎
過去10年間で1番罹患率が高く、特に泉州は大阪府で罹患率増加が1番多いので、気を付けてください。

大阪府感染情報センターによる

6年生 アルコールの害



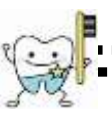
3年前から、三中校区の小学校において6年生でアルコールの害について学習しています。クイズ形式で考える授業で、授業中は、クイズの答えの理由についていろんな意見がどんどん出てきました。11/10～16はアルコール関連問題啓発週間です。お家でもお話してください。

5年生 喫煙防止教育



11月24日に学校薬剤師の兒玉先生が5年生に喫煙防止教育を行ってくださいませ。楽しみですね。

これからの保健給食委員会の活動



11月8日は、「いい歯」の日です。今回も、担当者の人たちがすてきな企画を考えているので、ぜひ楽しみにしてくださいね。11月8日～10日に行います。