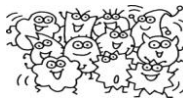




今年もあと残り1カ月となりました。☆☆☆☆☆☆

この1年、いろいろな出来事がありましたね。みなさんは、
どんなことが心に残っていますか？自分の中で1年を
ふり返ってみましょう。

いよいよ寒さも本番、冬休みももうすぐです。クリスマスや
お正月などを楽しく過ごせるように、健康に気をつけましょう。



かぜ・インフルエンザの季節がやってきました！

12月に入り、寒さが一段と増してきました。

中央小学校でも、「のどが痛い」「せきが止まらない」「お腹がいたい」と、かぜをひき、しんどそうにして来る人が多くなっています。これからインフルエンザも流行してくる時期です。

手洗い・うがい等をして、かぜに負けない体をつくりましょう。

徹底比較		かぜ	VS	インフルエンザ	
原因	<ul style="list-style-type: none"> ●かぜウイルス ・200種類以上ある。 ・感染力はあまり強くない。 			<ul style="list-style-type: none"> ●インフルエンザウイルス ・A型、B型、C型の3種類ある。 ・特にA型は大流行しやすい。 ・感染力が強い。 	
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱 ・はなやのどから、じわじわと症状が進む。 			<ul style="list-style-type: none"> ●38℃以上の高熱、頭痛など ・全身に激しい症状が起こる。 ・重い合併症を起こすこともある。 	
かかったら	<ul style="list-style-type: none"> ●早めに休みをとる ・2、3日たってもよくなる時、症状がひどい時は病院へ。 		<ul style="list-style-type: none"> ●たっぷり寝る ・ねている間に病気に勝つ力をつくる ●水分をしっかりとる 	<ul style="list-style-type: none"> ●症状が現れたら、なるべく早く病院へ ・インフルエンザと診断されたら、出席停止です。 	
予防するには	<ul style="list-style-type: none"> ●手洗い・うがいをこまめにする ・うがいはのどに濡り気を与え、口の中のウイルスを減らします。 ●部屋の換気をする ●休養・栄養を十分にとる 			<ul style="list-style-type: none"> ●予防接種を受ける ・効くまでに4週間ほどかかるので、早めに受けよう ●流行期には、なるべく人ごみに入らない 	

かぜをひくと、いいこともある!?

かぜをひいてしまったあなた、その原因を考えてみましょう。

- この1週間の睡眠時間は?
- 毎日の食事をきちんととっていた?
- 人の多いところに出かけなかった?
- 手洗い・うがいをしていた?
- 疲れがたまっていなかった?



かぜをひいたのは残念なことですが、生活を見直すチャンスと考えれば、悪いことだらけでもなさそうです。今は、ゆっくり休んで、かぜと戦うからだを助けてあげてくださいね。

おうちの方へ

出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が、今年4月から、次のように変更になっています。「解熱後2日を過ぎるまで」から、

→発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで



抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。

熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

※出席停止の感染症にかかった場合、「登校許可意見書」が必要になります。学校に問い合わせいただくか、中央小学校のホームページからダウンロードしていただき、提出をお願いします。

中央小ホームページ: <http://www.kaizuka.ed.jp/tyuu-el/>

かんせんせい いちょうえん ちゅうい 感染性胃腸炎に注意!



大阪府で「感染性胃腸炎」にかかる人が増えています。

中でも、特にノロ・ロタウイルスによるものは、感染力が強く、腹痛・嘔吐・下痢などの症状がひどいです。治すには3日ほどかかり、水分を補給しながら回復を待つしかありません。感染性胃腸炎にならないよう予防することが大事です。



よぼう 予防しよう!



★手洗い・うがいしよう



★消毒しよう

(嘔吐物の処理は素早的確に)



★貝類に気をつけよう

(ウイルスは貝の中に入ることが多い)

生活アップ習慣(11/12~11/16)

「いい歯で歯ッピー! 歯ッピーちゃん」

11月12日から16日の間に生活アップ習慣で歯についての取組みをしました。みんなしっかりやりとげなくて、まっ黒だった歯が、まっ白に変わりました。



5年1組
西山ほのかさんの
歯ッピーちゃんが
選ばれました。



みんなが考えてくれた
歯ッピーちゃんも掲示
しました。



これから自分の歯を大切にしていきましょう!



たくさんの人
が見たよ