



～明るく☆仲良く☆根気よく～

おうちの人といっしょによみましょう。



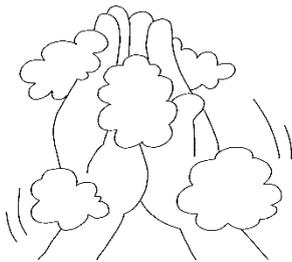
かぜをひいている人が増えています。

先週の後半から体調を崩す人が増えてきました。のどの痛み、咳、お腹の痛みを訴える人が多いです。熱が出て欠席をしている人もいます。仙台市内の小学校ではインフルエンザの流行が始まっており、学級閉鎖等の措置を行っています。本校での流行はまだありませんが、生活リズムを整え、手洗いうがい、マスクの着用など、家族みなさんで予防対策を行っていきましょう。

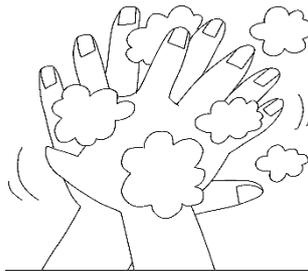
水が冷たくなるけれど・・・ていねいに手を洗いましょう。

手には、見えないけれどたくさんの細菌がついています。ていねいに手を洗い、それらを洗い流すことでかぜやインフルエンザなど様々な病気を予防することができます。

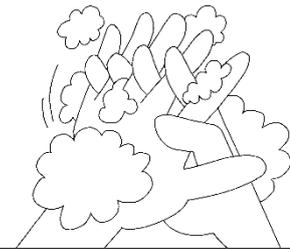
外から帰った時や食事の前などにこまめに手を洗いましょう。



1 手のひら



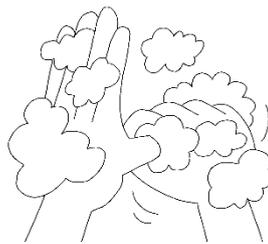
2 手のこう



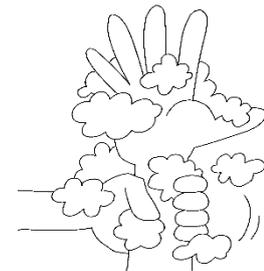
3 指の間



4 指先、つめ



5 親指



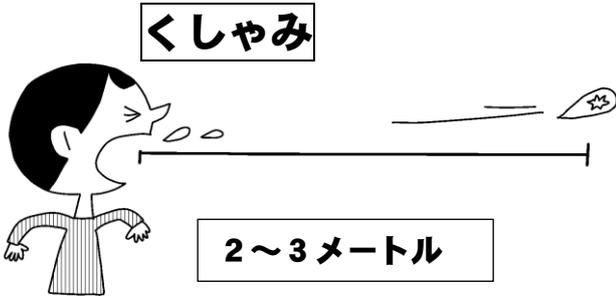
6 手首



自分の^{へいねつ}平熱、わかりますか？

体調がよいときの体温「^{へいねつ}平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐにできます。^{へいねつ}平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って自分の^{へいねつ}平熱が何度なのか知っておきましょう。

せきやくしゃみでとぶウイルス



せきやくしゃみで飛ぶ「つば」は、目には見えなくても、遠くまで飛びだします。

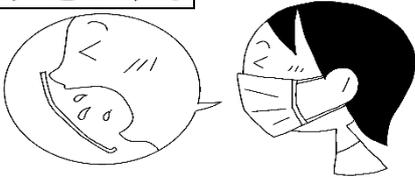
この、遠くまで飛んでいく「つば」を「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスなどが入っていると他の人の体内に入って、感染することがあります。

飛まつは、せきの場合は約2メートル、くしゃみだと3メートルくらい飛び、話している時も短い距離ですが飛んでいきます。

「せきエチケット」を心がけましょう。

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、他の人にかぜやインフルエンザをうつしてしまうことがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすりぬけることができません。

そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防ぐことができます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュなどで口と鼻をおおって、できれば他の人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過+解熱後2日を経過するまで」となります。学校をお休みし、体を休めてください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							