



先手必勝！ かせ対策

<p>くしゃみ 鼻水</p>	<p>せき のどの痛み</p>	<p>寒気 熱っぽい</p>	<p>だるい 関節痛</p>
<p>その時からだは...① かせウイルスが体に入り込んで増殖を始めています</p>	<p>その時からだは...② ウイルスがのどの粘膜にとりつき、せき、さらには気管へ</p>	<p>その時からだは...③ ウイルスへの攻撃を開始</p>	<p>その時からだは...④ ウイルスが増殖して炎症が全身に</p>

③④の症状が急に現れたら
インフルエンザのうたががあります
体温を測ろう

<p>休養が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うがい・手洗いをきちんと ○水分をしっかりとる ○寒いと感じるときは暖かくして寝る ○食事は食欲に合わせてとる 	<p>■37℃以下のとき 早めに休養し、症状の変化に注意しよう</p>	<p>■37.5℃以上のとき インフルエンザのうたが濃厚です。病院に連絡して症状を伝え指示に従って受診しましょう</p>
---	---	--

こんな変化があったら病院へ...

- ・症状が重くなってきた
- ・2~3日休んでもよくなるない
- ・せきが長引いている
- ・下痢や腹痛の症状が出てきた

受診が必要

インフルエンザと診断されたら

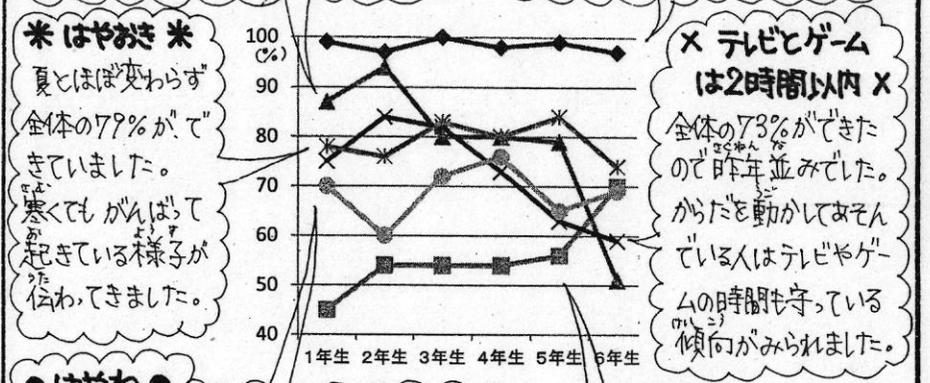
- ・医師の許可が出るまで登校できません
- ・すぐに学校に連絡してください

かせの予防に努めよう

冬休み明けの『生活リズムチェックカード』 みてもらいました。全校の88%の人が、がんばって記入し提出しました(夏休み明けは89%)。休日も普段どりの生活リズムを意識する人が増えたように感じました。生活リズムは、休日もくずさないことが大切なので、ぜひ実行してほしいです。全体的に、早寝・早起き・朝ごはんは定着してきましたが、テレビゲームの時間については、守れる人と守れない人の差がはきりしてきました。今年の目標として、時間を有効に使うようとする人が多かったので、今後も『時間』を気にした生活を送ってもらえたら、自然と生活リズムも整ってくるものと思います。

▲からだを動かしてあそんだ▲
 全校平均が夏休み明けの72%から78%へと上昇しましたが、6年生の51%が気になります。低学年はよくあそぶようになりました。

◆朝ごはん◆
 100%だったのは3年生のみ。特に2年生・6年生は97%でした。朝食を食わないで登校することのないようにしましょう。



●はやね●
 全体の69%が早寝ができていませんでした。目標の時間も高学年になると違目に設定されているようです。早寝ができなければ早起きもできません。おうちの方の協力ももらってがんばってみましょう。

■朝うんち■
 全体の56%で出ていました。6年生は70%とぐんと増加しました。なにがひつが...?!

2~3日後に...

あっ 4コママンガ 書いている人だ!

あっ 4コママンガ 書いている人だ!

んー (おけんた) 書いている人だかウネ