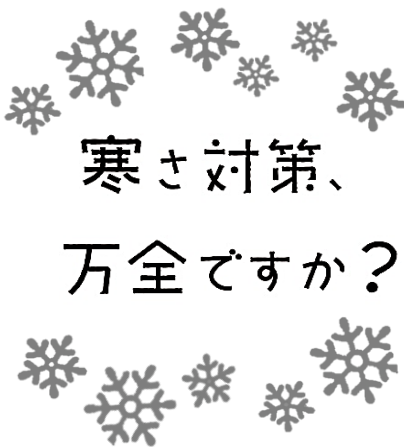
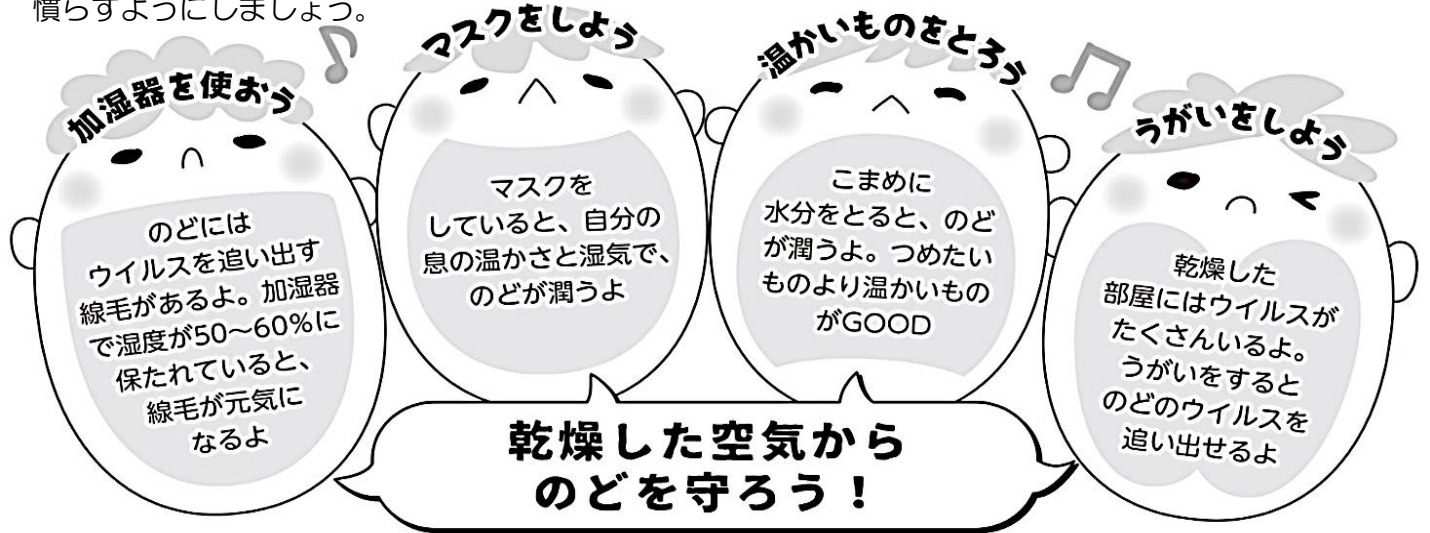


寒い冬がやってきました。最近では1日を通して気温が一桁…なんて日も増えてきましたね。温かい布団や部屋から出たくないな～という人もいるかと思いますが、寒いときこそ、元気に体を動かして体を内側から温められるといいですね。ただし、体が冷えているときはいつもより筋肉がかたくなっていたり、血液のめぐりが悪くなっていたりすることがあります。寒い日の朝に車のエンジンを急に動かそうとすると動かなくなってしまうように、人の体も急発進は危険です。運動前には十分に体を慣らすようにしましょう。



## 保健室からのお知らせ

これから感染症の流行期に入り、ご連絡をする機会が増えることが予想されます。学校でのけがや病気によりお迎えを必要とする場合などには「保健調査票」の情報をもとに保護者の方にご連絡していますので、必ずつながる連絡先をご記入いただきますようお願いいたします。

また、4月にご記入いただいた内容から変更のある場合には、必ず連絡帳を通じてお知らせください。

学校の電話番号のご登録をお願い致します。  
十二月田小学校 048(222)4383



# かぜとインフルエンザ どう違う？

## かぜ

- かぜの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみをたっぷりとりましょう。

## インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1~2日短くなります。



1時間に1回、換気をしましょう！

みなさんの家や教室では換気をしていますか？換気をしないまましていると、ウイルスだけでなく、ほこりやダニもたまりやすくなります。

特にインフルエンザウイルスはのどにつくと20分ほどで体に入り込みます。かぜやインフルエンザを予防するためにも、1時間に5分間は窓やドアを開けて、外の新鮮な空気と入れ換えましょう。

☆対角線にある窓を開けると、風の通り道ができて効果的に換気ができます。

## インフルエンザ vs マスクの効果

### ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。  
(1μmは1,000分の1mm)



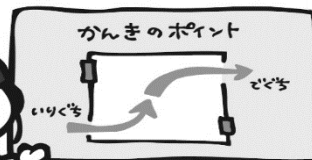
### ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します

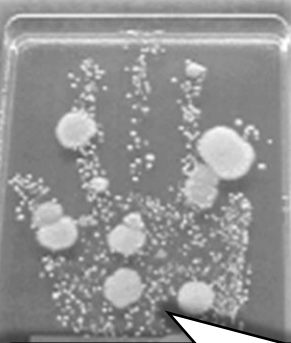
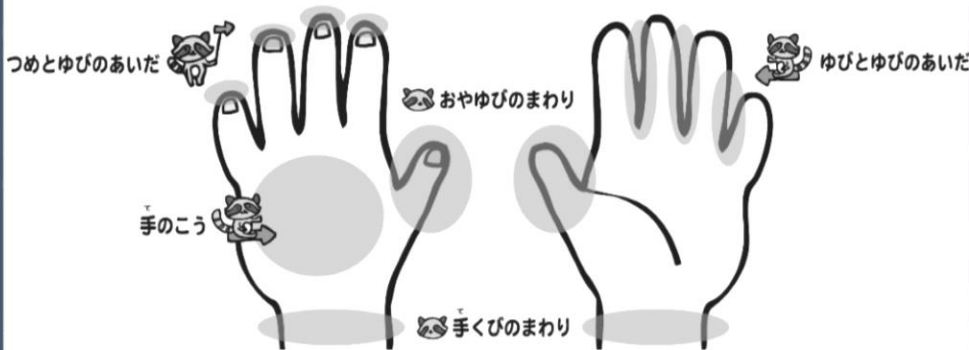


インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

くうき、リフレッシュ！風の通り道



## あらいわすれ、気をつけて！手洗い



手洗いをしないと菌がこんなにいます

