

気温差が激しく、体調を崩した人が多かった先月に引き続き、体調不良による欠席が増えています。ニュース等で報道されている通り、インフルエンザも流行期に入りました。発熱や、吐き気や下痢症状、長引く咳等の症状がみられる場合には、早めの受診をお願いします。また、風邪症状がある場合にはマスクを着用し、感染拡大防止にご協力をお願いします。手洗い・換気と規則正しい生活で免疫力を上げ、健康に過ごしましょう！



## 秋季歯科検診の結果から



先月全校で実施した秋季歯科検診の結果を見ると、むし歯を指摘された人は少ないものの、「要観察歯肉」、いわゆる歯肉炎になりかけている人が多くみられました。特に、歯が生え変わり始めている高学年で指摘されています。口腔衛生指導でも歯科衛生士さんからお話があったように、生え始めの永久歯はまだ柔らかく、汚れが溜まりやすいです。また、背が低く、上から歯ブラシを当てても届きません。横から歯ブラシを入れて、丁寧にみがくのがコツです。歯肉炎は、ひどくなると顎の骨を溶かします。今のうちに、丁寧なブラッシングの習慣を身に付けて、健康な歯と歯肉を保ちましょう。

## 風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることもあると思います。風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになる

とついズズッとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。



今週から、「手洗い週間」が始まりました。保健委員会が、「一小的みんなに、この冬も健康に過ごしてほしい」という思いで、毎日、朝と給食前に放送を流します。給食前には手洗いの歌も流します。歌に合わせて、丁寧な手洗いを習慣にしてくださいね。

# 今シーズンも流行開始！出席停止期間のおさらいです。

【インフルエンザ】発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

【新型コロナウイルス感染症】発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

|            | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目    | 6日目    | 7日目    |      |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|--------|--------|------|
| 3日目に解熱した場合 |     | 発熱  |     |     | 解熱  | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK   |      |
| 4日目に解熱した場合 |     | 発熱  |     |     |     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK |

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

|               | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目  | 6日目      | 7日目      |      |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|----------|----------|------|
| 4日目に症状が軽快した場合 |     | 有症状 |     |     |     | 症状軽快 | 症状軽快後1日目 | 登校OK     |      |
| 5日目に症状が軽快した場合 |     | 有症状 |     |     |     |      | 症状軽快     | 症状軽快後1日目 | 登校OK |

※いずれも登校する際は、保護者記入の「登校届」が必要です。ホームページからダウンロードが可能です。

## 感染症の主な感染経路

### 空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5 $\mu$ m以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。

### エアロゾル感染

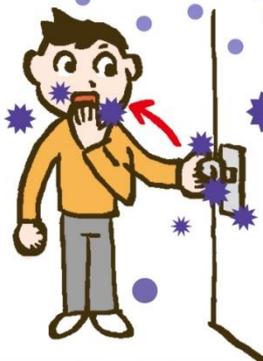
飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

### 接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

### 飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5 $\mu$ m以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。





誰にでも人権があります。その権利を、誰かが奪うことはできません。

ちょっとした言葉や態度、行動が、目の前の相手だけでなく、見えない相手の人権を傷つけてしまうことがあります。

自分がやろうとしていること、言おうとしていることは、相手の人権を脅かすものではないかどうか、いつも自分に問いかけましょう。



自分がされたらどう思う？



## 身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。



また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感じることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

## 「低温やけど」に注意！

こんな人は

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている



貼るカイロを肌 directly 貼っている

低温やけどとは、45~60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐ感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方は気を付けて！



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

# 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

## 体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



行事が多かった2学期。まだこれから展覧会もありますが、たくさんの行事や出来事を通して、自分が成長できたところはどんなところだったでしょう？おうちの人と振り返ってみましょう。

年が明けると、次の学年に向けた準備が少しずつ始まります。冬休み明けに、また元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

よいお年をお迎えください。

※自由にぬりえOKです♪