

# 2月のほけんだより

令和5年2月1日（水）

第27号

おうちの人と一緒に読もう♪

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉がけも意識したいですね。マスクの下でも口角を上げて、笑顔で過ごしましょう！



## けんこう 健康パトロール結果

健康パトロールを1月24日（火）に実施しました。

★歯ブラシ100点：4/6クラス    ★つめ100点：4/6クラス

★ハンカチ100点：3/6クラス    ◎満点：4-1

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行り始めました。みなさん、自分の感染症対策を振り返ってみてください。石けんを使って正しく手を洗っていますか？手を洗った後は、ハンカチでふいていますか？マスクを鼻までつけていますか？歯みがきするとき、手で口をおおっていますか？1日2回、体温を測っていますか？早寝・早起き・朝ごはんをしていますか？気を引き締めて、元気に過ごしましょう。

## ！ インフルエンザってどんな病気だっけ…？ !

ついに、青柳小学校にもインフルエンザがやってきてしまいました。久しぶりすぎて、「インフルエンザってどんな病気だっけ…？」「高熱が出るやつだよね…？」となっていると思います。インフルエンザについて詳しくお話しします。

### 「インフルエンザ」ってなに？

インフルエンザウイルスが原因です。毎年変身して、形を変えています。

A型：インフルエンザらしい典型的な症状が一番出やすい型です。変異しやすいので、人の免疫がそれに追いつかず、繰り返しかかります。

B型：A型に比べ症状が軽い「隠れインフル」率が高く、胃腸炎に似た消化器症状のある人が多いです。

### 「インフルエンザ」にかかったらどうするの？

- \* 早めに病院を受診し、抗ウイルス薬をもらいましょう。
- \* 睡眠をしっかりと取りましょう。
- \* 水分補給をしましょう。
- \* 熱が下がっても決まった日数は安静にしましょう。

歯みがきを  
しっかりと  
口の中のウイルスが  
増えにくくなるよ！

### 「インフルエンザ」への感染予防もコロナと同じです！

しつこいようですが…やっぱり大切なのは基本的な感染症対策です！今一度しっかり確認しましょう！！



毎朝、お忙しい中、検温・健康観察に御協力いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症に限らず、インフルエンザなどの感染症にかかりましたら、学校に電話連絡をお願いします。

### 「インフルエンザ」ってどうやってうつるの？

- \* 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る
- \* ウイルスのついた手で鼻や口を触る



### 「インフルエンザ」の症状は？

