

# はげんだより 12月

今年<sup>ことし</sup>は冬休<sup>ふゆやす</sup>みになる前<sup>まえ</sup>に、何<sup>なん</sup>度も雪<sup>ゆき</sup>をみまし<sup>ま</sup>たね。雪<sup>ゆき</sup>で湿度<sup>しつど</sup>もあ<sup>あ</sup>ったうえに、みなさん<sup>みなさん</sup>が手洗<sup>てあら</sup>いうが<sup>い</sup>をがんば<sup>ば</sup>ったので、感染<sup>かんせん</sup>症<sup>しょう</sup>が流<sup>り</sup>行<sup>ゆう</sup>することなく、体調<sup>たいちよう</sup>不良<sup>ふりよう</sup>による欠席<sup>けつせき</sup>者<sup>しや</sup>が例年<sup>れいねん</sup>よりも少<sup>すく</sup>ない12月<sup>がつ</sup>でした。みなさん<sup>みなさん</sup>が元氣<sup>げんき</sup>に勉<sup>べん</sup>強<sup>きやう</sup>できること<sup>こと</sup>が、なによりも一<sup>いち</sup>番<sup>ばん</sup>うれ<sup>うれ</sup>しいこと<sup>こと</sup>です。冬休<sup>ふゆやす</sup>みにはい<sup>い</sup>りますが、1月<sup>がつ</sup>8日<sup>か</sup>にはまた元氣<sup>げんき</sup>な顔<sup>かお</sup>をみせ<sup>み</sup>せてくだ<sup>くだ</sup>さいね。

## インフルエンザにかかったらどんな感じ？

もしかしたら、インフルエンザかも!?

つぎのような症状<sup>しやうじょう</sup>が突<sup>とつ</sup>然<sup>ぜん</sup>起<sup>お</sup>こ<sup>お</sup>ったら、インフルエンザ<sup>か</sup>の可<sup>かの</sup>能<sup>のう</sup>性<sup>せい</sup>が有<sup>あ</sup>ります。

 <p>38°C以上の熱<sup>ねつ</sup>がある。</p>	 <p>からだのあちこちが痛<sup>いた</sup>い。 (関<sup>かん</sup>節<sup>せつ</sup>痛<sup>つう</sup>・筋<sup>きん</sup>肉<sup>にく</sup>痛<sup>つう</sup>)</p>
 <p>からだ<sup>からだ</sup>がだる<sup>だる</sup>い。</p>	 <p>あたま<sup>あたま</sup>が痛<sup>いた</sup>い。</p>

【おうちのかたへ】 ふつ<sup>ふつ</sup>う<sup>う</sup>のかぜ<sup>かぜ</sup>と同<sup>おな</sup>じ<sup>じ</sup>よ<sup>よ</sup>うに、のど<sup>のど</sup>の痛<sup>いた</sup>み<sup>み</sup>や鼻<sup>はな</sup>水<sup>みず</sup>、せき<sup>せき</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>の症<sup>しやう</sup>状<sup>じょう</sup>がみ<sup>み</sup>ら<sup>ら</sup>れるこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>もあ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>力<sup>りき</sup>が強<sup>つよ</sup>い<sup>い</sup>ので、まわ<sup>まわ</sup>りに<sup>に</sup>イン<sup>いん</sup>フル<sup>ふる</sup>エン<sup>えん</sup>ザ<sup>ざ</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>が<sup>が</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>に<sup>に</sup>は、体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>の<sup>の</sup>変<sup>へん</sup>化<sup>か</sup>に<sup>に</sup>注<sup>ちゆう</sup>意<sup>い</sup>し、も<sup>も</sup>し<sup>し</sup>か<sup>か</sup>し<sup>し</sup>たら<sup>ら</sup>…と<sup>と</sup>思<sup>おも</sup>っ<sup>つ</sup>たら、無<sup>む</sup>理<sup>り</sup>に<sup>に</sup>登<sup>とう</sup>校<sup>こう</sup>させ<sup>せ</sup>ず、医<sup>い</sup>師<sup>し</sup>の<sup>の</sup>診<sup>しん</sup>察<sup>さつ</sup>を<sup>を</sup>受<sup>う</sup>け<sup>け</sup>て<sup>て</sup>くだ<sup>くだ</sup>さい。

登<sup>とう</sup>校<sup>こう</sup>は、発<sup>はつ</sup>症<sup>しやう</sup>した<sup>した</sup>(発<sup>はつ</sup>熱<sup>ねつ</sup>した)次<sup>つぎ</sup>の<sup>ひ</sup>日<sup>か</sup>から数<sup>かず</sup>え<sup>え</sup>て5日<sup>か</sup>経<sup>けい</sup>過<sup>か</sup>しているこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>、平<sup>へい</sup>熱<sup>ねつ</sup>に<sup>に</sup>下<sup>さ</sup>が<sup>が</sup>った<sup>た</sup>次<sup>つぎ</sup>の<sup>ひ</sup>日<sup>か</sup>から2日<sup>か</sup>経<sup>けい</sup>過<sup>か</sup>しているこ<sup>こ</sup>が基<sup>き</sup>準<sup>じゆん</sup>とな<sup>な</sup>っています。

かんせんせい いちようえん  
感染性胃腸炎にかからないようにするには？

## ノロウイルス下痢症について

昨年はノロウイルスによる下痢症が大流行しました。ここではその予防方法をお知らせします。

### ●食品の調理方法

正確な数値は分かっていませんが、85℃で1分以上加熱すれば、感染性はなくなるといわれています。

### ●手あらいについて

以下のようなときには必ず手あらいをしましょう。

- ・調理を行なう前 ・食事の前 ・トイレに行った後
- ・下痢をした子どもの汚物を処理した後 ・おむつ交換の後

手あらいの際には、①爪を短く切っておく、②指輪をはずす、③石けんを十分に泡立てることなどがポイントになります。



とうこう びようじょう いし かんせん みと  
登校は、病状により医師に感染のおそれがないと認められてからとなっています。

## かぜは体のSOSです



だいじなときにかぜをひいてしまった…そんなときみなさんどうしてますか？  
とにかく解熱剤を飲んで熱を下げて、栄養のあるものを無理やり食べて！というあなた。  
かぜをひくときは体の免疫力が落ちているサイン。体からのSOSです。

はつねつ いみ たいおん あ めんえきりよく たか すこ ねつ げねつがい むり さ  
発熱の意味…体温を上げて免疫力を高める。少しの熱なら解熱剤で無理やり下げるより、

ぐっすり眠ること

しょくよく いみ しょうか つか いま かいふく つか  
食欲がなくなる意味…消化に使うエネルギーを今は回復に使いたいというメッセージ。

無理に食べなくても水分さえとっていれば大丈夫。

たまったつかのりせっとと かんが おも き きゆうよう  
たまった疲れのリセットと考えて、思い切って休養をとりましょう。