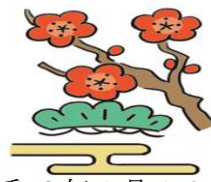


# ほけんだより



令和6年1月10日

青梅市立第五小学校

## 今年もよろしくお祈いします



いよいよ、3学期がスタートしました。冬休みはいかがお過ごしでしたか。生活のリズムをくずさず、過ごせたでしょうか。

2学期末、第五小学校では風邪の症状やインフルエンザ等の感染症に罹る子が多く、一学級が学級閉鎖の措置を取りました。1月は気温が低く、空気が乾燥しているので様々な感染症が流行してくることが考えられます。御家庭でも、生活のリズムを整えて厳しい寒さを乗り切れるよう御配慮ください。

## 手洗いの励行を!



冬の寒さがピークとなる時季が近付きました。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。

下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、御家族全員での励行・確認をよろしくお祈いします。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗う。
- ◎石けんをしっかり泡立てて洗う。
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間、手首などていねいに洗う。
- ◎手洗い後、清潔なタオルやハンカチでふき取る。



### 手洗い、そのままにしておく…

濡れた手は、乾いた手よりも菌やウイルスを運びやすいので、きちんと手を拭かないと、手洗いをした意味がなくなってしまいます。手洗いしたら、清潔なハンカチやタオルで拭くことが大切です。

# この症状、かぜ?インフルエンザ?



この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、様々な違いがあります。

	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・寒気	あまりない	強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出ることが多いため、たとえば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別が難しいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったり、いつもと様子がちがうなと思ったりしたときは、早めに医療機関を受診するようにしてください。



## 質のよい睡眠をとるためのオススメな生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

1月の保健行事予定

11日(木)~18日(木) 身体測定 体育着上下を御用意ください。