

12月になり、だんだん寒くなってきました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。かぜをひいている人も増えています。そのため、体調の変化にはいつも以上に注意して、冬を健康に過ごしましょう。

12月ほけん もくひょう 冬を健康に過ごそう

先月の感染症の発生状況

伝染性紅斑(りんご病) … 1名
溶蓮菌感染症 … 1名



今のところ五小ではありませんが、青梅市内の学校でインフルエンザの学級閉鎖が報告されています。感染予防の基本は、手洗い・うがい・元気な体です。みなさん気をつけましょう。

モアレ検査(5年生)があります!

モアレ検査とは・・・背骨の病気がないか調べる検査です。

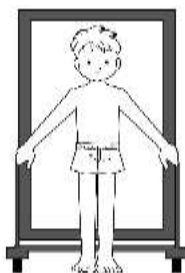
日時：12月3日(月)午後1時20分から

※ 学校で検査をします

対象：5年生全員、6年生で再検査または昨年度に欠席した児童

欠席者検診：12月12日(水)午後2時30分～3時30分受付

青梅市福祉センター2階 集会室

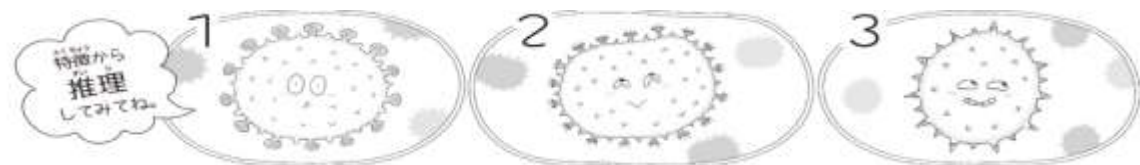


かぜ、インフルエンザに気をつけよう!

かぜやインフルエンザを予防するには

<p>十分な睡眠</p> <p>早めに寝て、十分に体を休めましょう。</p>	<p>十分な栄養</p> <p>なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。</p>
<p>うがい・手洗い</p> <p>うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。</p>	<p>換気と保湿</p> <p>こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。</p>
<p>人ごみを避ける</p> <p>インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。</p>	

★クイズ★ 何の病気のウイルスでしょう?



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
特徴から推理してみてください。	<ul style="list-style-type: none"> 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さわる 	<ul style="list-style-type: none"> 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さわる 	<ul style="list-style-type: none"> ウイルスに汚染された二枚貝や十分に加熱されていないものを食べる ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる 感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが口に入る
症状	<ul style="list-style-type: none"> 37～38℃位の微熱 くしゃみ、のどの痛み 鼻水 	<ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の高熱 頭、筋肉、関節が痛む のどの痛み、鼻水 	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気、おう吐 下痢、腹痛
かかったらどうしますか?	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠をとり安静にする 水分補給 	<ul style="list-style-type: none"> 早めに病院で抗ウイルス薬をもらう 睡眠をとり水分補給 	<ul style="list-style-type: none"> 安静 水分補給