



笠祇小

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。かぜ・インフルエンザを寄せつけない丈夫な体づくり、環境づくりに気を配りましょう。

## インフルエンザに注意！

串間市内の小中学校でもインフルエンザが流行しています。予防接種をしたにも関わらず感染している人もいますので手洗いうがいを徹底しましょう。

### インフルエンザの主な症状

急激に40度前後の高熱が出て、筋肉痛や関節痛があるのが風邪とは違います。感染力がとても強いのでインフルエンザかな？と思ったらすぐに病院を受診しましょう。

- 悪寒
- 頭痛

- せき
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み

症状は3日～4日で軽減し、せきなども1週間程度で治まる。

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日で登校可能。

### インフルエンザ予防チェック

できているものに○をつけましょう。いくつ○がつくでしょうか。

全部に○がつくようにがんばろう！

<p>こまめに手洗い</p>	<p>こまめにうがい</p>	<p>しっかり睡眠</p>	<p>バランスのよい食事</p>	<p>適度な運動</p>
<p>できるだけ人混みに行かない</p>	<p>空気の入換え</p>	<p>下着を着る</p>	<p>衣服の調節</p>	<p>ストレス発散</p>

**持久走スタート! コンディションは ぱっちり??**

いつもとちがう 苦しさを  
少しでも感じたら...

前はぐっすり  
ねむれましたか?

朝食はしっかり  
食べましたか?

汗ふきタオルや着がえ  
は準備しましたか?

いいうちが  
出ていますか?

はきなれた靴を  
はいていますか?

準備運動を  
しましたか?

Fight! Fight!

すぐに走るのを  
やめましょう!

STOP

**もうすぐ 持久走大会**

**足にいい靴ははいてる?**

かかと部分が  
しっかり

ゆびが動かせ  
る  
適度な余裕がある





くつがすぐに小さくなるからゆるゆるの  
ものを履いていたり、きつくなったのにムリ  
してはいたり、かかとをふんだりしてい  
ませんか? 足に合わない靴は、足の変形をは  
じめ、様々な障害の原因になります。

**がんばれ 持久走**

BESTを  
つくそう!

## 花粉が飛ぶ季節です

スギやヒノキなど、植物の花粉が体の中に入ることによって起こる花粉症は、2月ごろから盛んになります。予防のためには、花粉を体に入れないことが大切です。

<p><b>① マスク・めがね</b></p>  <p>外出時は、マスクやめがねをして、花粉が体に入るのを防ぎましょう。花粉症用のめがねもあります。</p>	<p><b>② 花粉をはらい落とす</b></p>  <p>家に入る前に、服の花粉をはらい落としましょう。ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいですよ。</p>
<p><b>③ うがい・手洗い・洗顔</b></p>  <p>家に帰ってきたら、うがい・手洗い・洗顔をして、体についた花粉を落としましょう。</p>	<p><b>④ こまめな掃除</b></p>  <p>身の回りをこまめに掃除して、花粉を部屋の中に入れてないようにしましょう。</p>



毎年、花粉症が辛い人は、早めに耳鼻科へ行くといいですよ♪