

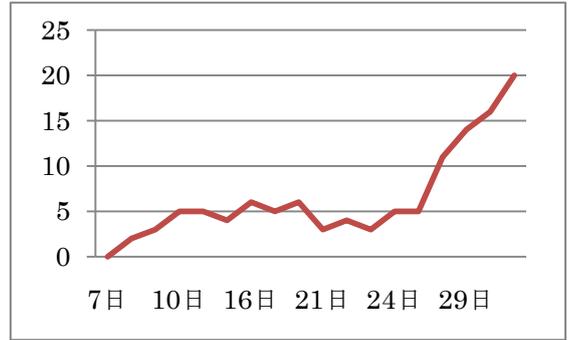


笠祇小 第10号

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！

右のグラフは1月に串間市内の小中学校でインフルエンザで出席停止になった人数のグラフです。まだ流行が続くと思われますので、気を付けましょう。



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。

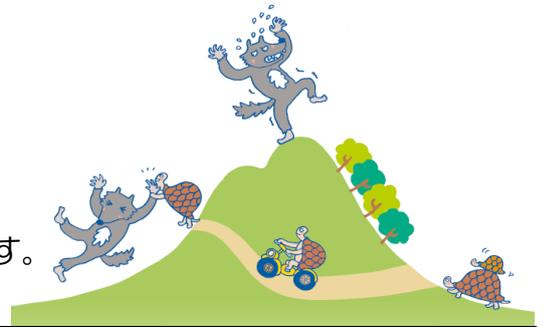
全部に○がつくようにがんばろう！

<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>

てあら あわあわ手洗いのうた

1・2年生の学活の授業で「あわあわ手洗いのうた」を
歌いながら手を洗いました。

去年から指導していますので、3～6年生も歌えると思います。
もう一度復習してみてください。



 <p>①おねがい おねがい おねがい おねがい</p>	 <p>②かめさん かめさん かめさん かめさん</p>	 <p>③あのさんかくのお山の上で やま うえ</p>
 <p>④おおかみ おとととと おっこちそう</p>	 <p>⑤いそいで バイクを ぶるるん うんてん</p>	 <p>⑥ききいっぱつ つかまえた</p>



手を洗ったあとはきれいなハンカチで手をふきましょう。

しもやけ・あかぎれ予防になりますよ。

かふん とんでます、花粉！

花粉飛散予報では2月中旬からといわれていますが、少しずつ花粉が飛んでいるようです。

これからの時期に花粉症の症状がある人は早めの予防を心がけましょう。



メガネ
顔とのすきがせ
まいものがいい

帽子
髪の毛に花粉がつか
ないように

マスク
マスクの中のガーゼ
をしめらせておくと
効果大！

**ツルツル素材の
コート**
服に花粉が付くのを
防げる

家に入るときに頭や服に
ついた花粉をはらい落とそう

薬を服用する際は用法・
用量を守ろう

てあら
こまめに手洗い・うがい
せんがん せんがん
洗顔・洗眼



しょうじょう
かぜをひくと症状が
あつか
悪化します

かぜかかぜか花粉症か
わからない・・・。

