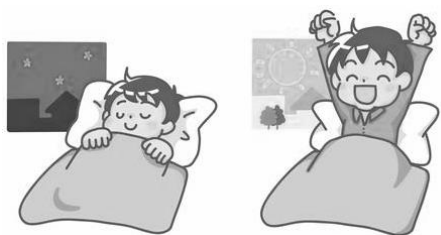


2がつ ぼけん だよ！

鳴門市明神小学校
令和5年
2月6日

2月になって寒さがきびしくなり、ますます感染症が心配な季節となりました。この冬はインフルエンザがかなり広がっているようです。そんな中、みんなは規則正しい生活を送れていますか？生活リズムを整えることで、感染症のウイルスに負けない健康な体をつくることができます。徳島県内でもインフルエンザの流行で、学級閉鎖が続いています。手洗い・うがいをこまめにしたり、マスクをつけたりして、予防と早めの対処を心がけましょう。

きそくただ せいかつ
規則正しい生活リズムで



朝ごはん
朝ごはんは、午前中の元気のもとになります。そして、脳のエネルギーのものと「ブドウ糖」を補給するためにも大切です。また、朝ごはんを食べることで胃や腸が動き出し、うんちをしやすくなります。それに、寝ている間に下がった体温を上げることもできます。



はやね はやお 早寝・早起
私たちの脳は、毎日働いています。睡眠は脳の疲れをとり、体の成長を助け、疲れた体を回復させます。また、体が病気に勝つための力を高めます。睡眠は脳と体の健康のためにとっても大切です。



うんどう 運動
運動をすることで体力が付き、筋肉が発達したり、肥満予防やストレスの解消にもつながったりします。それに、ウイルスに勝つための力が育ちます。

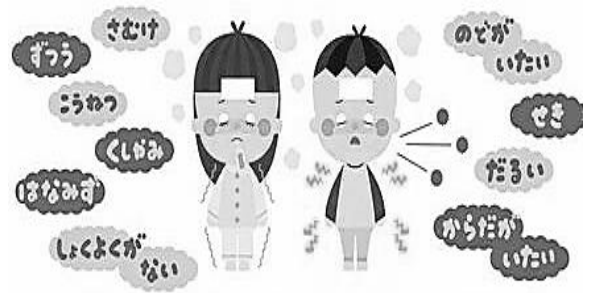
もしかしたら インフルエンザかも？

つぎのような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性がります。



インフルエンザは急な高熱、ひどい頭痛、筋肉痛や関節の痛みがでることが多いので、注意が必要です。こんな症状の時は、インフルエンザを疑って、必ず病院でみてもらってください。また、食欲、顔色（目がうるうるしていたら、熱が出ることが多い）、動作（ぐったりしている、ごろごろしている）、体が熱いなどいつもと様子が違うときは要注意です。外出をひかえて、休養を十分とりましょう。

- また、予防や早期治療（早めに治すこと）も大切です。かぜをひいたら、無理をせず安静（体をゆっくり休めること）が大事です。
- 寒い、だるい、のどが痛いなどかぜの軽い症状が出たら無理をせず、安静にしましょう。睡眠をたっぷりとることが、かぜ予防の第一条件です。
- 熱が出たら、水分補給をこまめにしましょう。
- 体調が悪い時は、無理をせず、休みましょう。
- インフルエンザは、通常の欠席とは別の扱いになるので、診断を受けた時は必ずご連絡ください。



インフルエンザの出席停止期間
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

（詳しくは裏面をご覧ください。）

熱が下がったからといって、おうちの方の判断ですぐに登校することがないようにお願いします。たとえ熱が下がっても、体内にはまだウイルスが残っており、周りの人にうつす恐れがあります。学校での感染拡大を防止するためにも、ご協力をお願いします。