



2024年（ねん）がはじまり、2週間（しゅうかん）が過ぎました。みなさんは今年（ことし）の目標（もくひょう）を立てましたか？どんな目標（もくひょう）を達成（たっせい）するにもコツコツと日々の努力（ひつとら）をつみ重ねることが大切です。そのためには、健康（けんこう）な心と体（からだ）が必要です。今年（ことし）1年（ねん）もけがや事故（じごと）、病気（びょうき）に気（き）をつけて過ご（すご）しましょう。みなさんの毎日（まいにち）が元氣（げんき）で充実（じゅうじつ）した日々（ひび）になるように応援（おうえん）しています！裏面（うらめん）に、2学期（にがく）に行ったメテアコントロールチャレンジ（メテアコントロールチャレンジ）の結果（けいこ）を掲載（こうがい）しています。

横瀬小学校 2024/01/23

# インフルエンザ博士（はかせ） に聞いてみよう！

**1** インフルエンザ（しゅうじょう）は症状（しやうじょう）も辛（いた）くて、学校（がっこう）も休（やす）まないといけない（い）ちょっと怖（こわ）い病気（びょうき）ですね。インフルエンザ（しゅうじょう）との戦（たたか）い方を、病気（びょうき）に詳しい博士（はかせ）に聞いてみましょう。



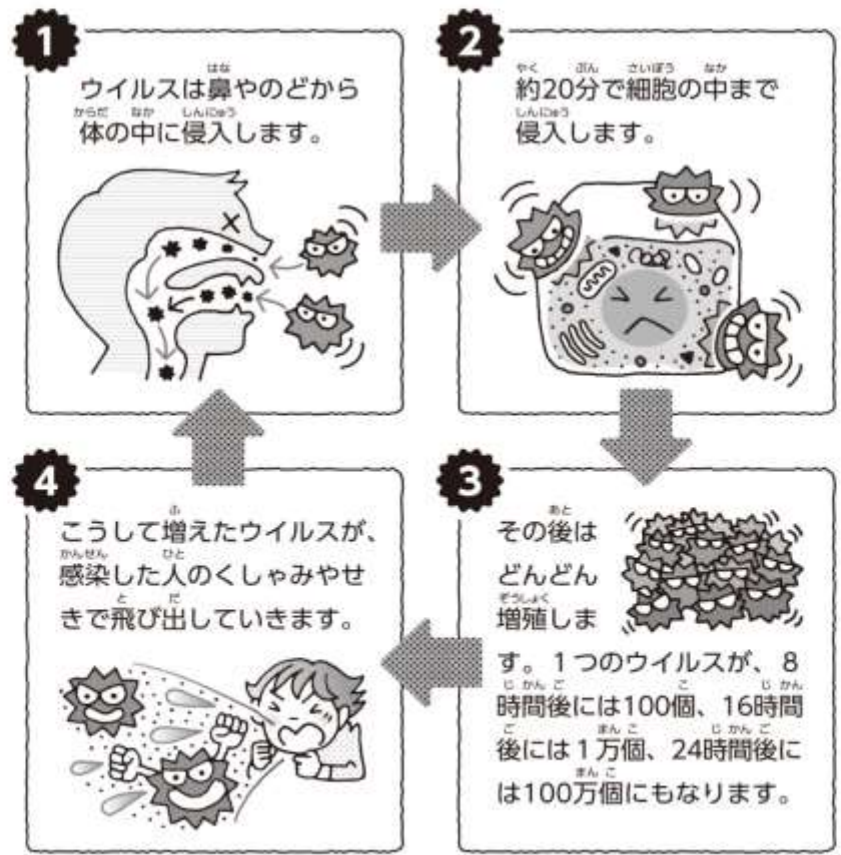
## インフルエンザってなに？

インフルエンザ（かんぜん）は、インフルエンザ（かんぜん）ウイルス（ウイルス）に感染（かんせん）することによって起（お）こる病気（びょうき）です。38℃（いじゅう）以上の発熱（はつねつ）や頭痛（ずつう）、関節痛（かんせつつう）、筋肉痛（きんくうつう）などの症状（しやうじょう）が急速（きゅうそく）に現（あら）われるのが特徴（とくちょう）です。



## なぜ流行（はやり）る？

感染（かんせん）力がとても強（つよ）いインフルエンザ（かんぜん）ウイルス（ウイルス）。その理由（りゆうゆ）は体（からだ）の中（なか）に入（はい）って増殖（ぞうじ）するまでのスピード（スピード）がとても速（はや）いからです。



## 予防（よぼう）方法は？

**マスクをする**（りまつかんせん）  
飛沫（ひまつ）感染（かんせん）のリスク（りすく）を下（さ）げる他（ほか）、人（ひと）にうつす心配（しんぱい）も減（へ）ります。



**手洗い**（てあら）い  
外出（でしゆつ）から帰（かえ）った時（とき）はせっけん（せっけん）で手（て）を洗（あら）いましょう。その後（あと）アルコール（あると）消毒（しょうどく）するのがオススメ（おススメ）です。



**適度（てきど）な湿度（しつど）を保（たも）つ**  
乾燥（かんそう）した環境（かんきよう）は、インフルエンザ（かんぜん）ウイルス（ウイルス）にとって居心地（いこころ）が良（よ）く、のど（のど）の粘（ねん）膜（まく）などの防（ぼう）御（ご）機能（きんか）が低（ひ）下（げ）します。加湿器（かっしつき）などで50~60%（ごじゅうにじゅうご）の湿度（しつど）を保（たも）ちましょう。



適切な（てきせつ）対策（たいさく）をするだけでなく、十分な（じゅうぶん）睡眠（すいみん）やバラン（ばらん）スのよい食（しょく）事で体（てい）の抵抗（たいかう）力を高（たか）めることも大（たい）切（せつ）です。

## なぜうつる？



**飛沫（ひまつ）感染（かんせん）**  
感染（かんせん）した人（ひと）のくしゃみ（くしゃみ）やせき（せき）に含ま（こま）れるウイルス（ウイルス）を吸（す）い込（こ）むこと（こと）でうつります。

**接（せつ）触（じゆく）感（かん）染（せん）**  
感染（かんせん）した人（ひと）のせき（せき）やくしゃみ（くしゃみ）などの飛沫（ひまつ）がドア（か）や机（つくえ）に触（ふ）れると、ウイルス（ウイルス）が手（て）に付（つ）き、その手（て）で口（くち）や鼻（はな）に触（ふ）れること（こと）でうつります。

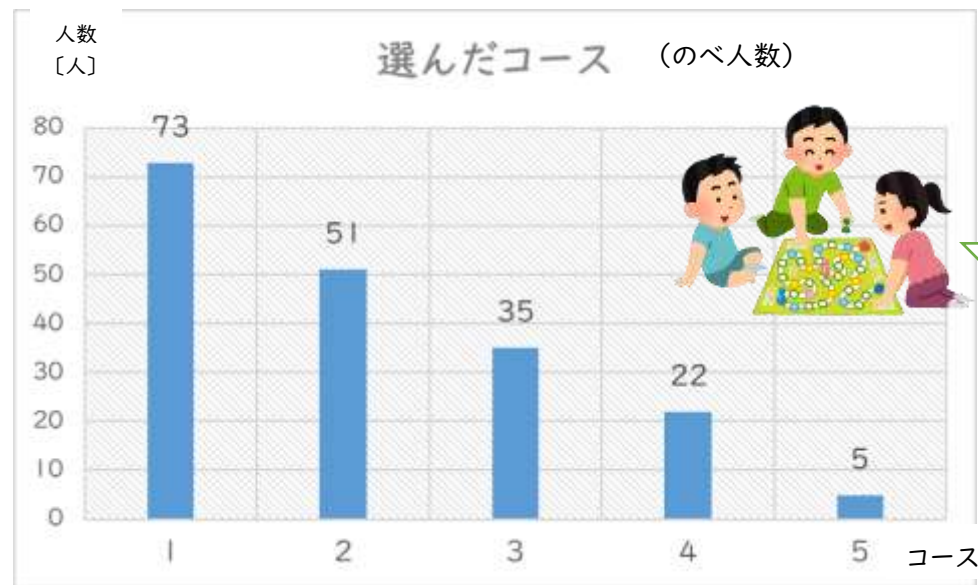


インフルエンザ（しゅうせきていし）出席（しゅっせき）停止（ていし）期間（きかん） 発症（はつしやう）後（ご）5日（にち）を経過（けいこ）し、かつ、解熱（げねつ）（ねつ）が下（さ）がる）したあと（あと）2日（にち）を経過（けいこ）するまで。  
コロナウイルス（かんせん）感染症（しゅうせきていし）出席（しゅっせき）停止（ていし）期間（きかん） 発症（はつしやう）後（ご）5日（にち）を経過（けいこ）し、かつ、症状（しやうじょう）が軽快（けいがい）したあ（あと）1日（にち）を経過（けいこ）するまで

出席（しゅっせきていし）停止（ていし）期間（きかん）は必ず（かならず）おうち（うち）で療養（りやうよう）してください。また、熱（ねつ）が長引（ながび）いたとき（とき）も必ず（かならず）学校（がっこう）まで連絡（れんらく）をしてください。



みっかかん 2学期に行った3日間メディアコントロールチャレンジの結果



3日間とも  
だった人数  
○

31人

このグラフは、3日間、どのコースを選ぶことが多かったかを表したものです。

コース	チャレンジ内容	のべ人数
コース1	夕食のときだけノーメディア ☆夕食の時は、テレビやゲームなどを見ないコースです。	73人
コース2	メディア1日2時間まで(2時間だけテレビ・ゲームなどOK) ☆番組やゲームの時間を決めて取り組むコースです。	51人
コース3	メディア1日1時間まで 1時間だけテレビ・ゲームなどOKのコースです。	35人
コース4	夕食の時からノーメディア ☆夕食の時から寝るまでテレビやゲームなどを見ない・しないコースです。	22人
コース5	朝から寝るまでノーメディア ☆1日中まったくテレビ・ゲーム・パソコンなどを見ない・しないコースです。	5人

※のべ人数とは、1人の人が3日間ともコース1を選んだ場合を「3」と数えたものです。

みっかかん 3日間のメディアコントロールチャレンジをしての感想



1年生・テレビを見ないでご飯を食べることができました ・どうしても見たかった

・ゲームはできたけどテレビはできませんでした ・テレビが見えないところにいた  
・時間があつたのでYouTubeをした ・外でたくさん遊ぶようにした ・テレビの時間を  
外で遊んだりしました ・何時から何時まで OK とふせんに書いて自分用の目覚まし時計  
にはる

・UNOをしてテレビを見ない ・これからもがんばる ・いつも通りの生活を送った  
2年生 全部できていてとても嬉しかったです ・寝る前に少しテレビを見た ・お  
父さんと遊んでいたからできました ・全部○でうれしかったです ・ゲームがいっぱい  
したかったから ・タイマーをしていなかった ・もっと宿題を早く終わらせた  
3年生 夕食のときにテレビをつけたかったけど我慢しました ・メディア時間を  
減らして運動をしました ・全部できてうれしい ・ちゃんと覚えていたのでできまし  
た ・ゲームがしたくてたまりません ・運動ができた ・次からはゲームを2時間以上  
しない ・自分の欲望に負けた ・いつもより外で遊んだりできたこと  
4年生 1コースと2コースはできたけど3コースができなかったので次は頑張りたい  
です ・2日連続できてうれしかったです ・テレビがついていて、つい見  
てしまいました ・できるだけ外に行きました ・食べているときは家族と話しました ・どうし  
てもつけてしまうから ・夕食のときは難しかったです ・夕食のときテレビを見たの  
で次から見ないようにする ・コース4はできなかったから次は頑張りたいです ・でき  
たのが全部だったからうれしいです ・明日が休みだったので夜遅くまで起きていてテ  
レビを見てしまった ・メディアは少なかったです ・我慢ができなかった ・夕食のと  
きにテレビをつけていなくて見なかったからできた  
5年生 土日は買い物でおでかけ。部屋づくりのためお父さんと片付けをした ・コース  
5は朝から寝るまでノーメディアなので暇つぶしをたくさんしていました タブレットを見  
ないと心もすっきりしたので、その日を少しでも増やしたいです ・見たいテレビがあっ  
てやめられなかった ・土曜日はYouTubeを見すぎだと思ったので、タイマーをしよう  
と思いました ・できなかった日はちょっと見てしまって、できた日は家族に協力して  
もらいました ・10/27は朝にテレビを見てしまったので気をつけたいです。工夫したこ  
とは、ゲームの時間をタイマーで計ったことです ・メディアを「何時間まで」と決めても  
どうしてもゲームなどをしてしまうときは、読書をするなどの工夫をしました ・10/27が  
守れなかったので頑張りたいです ・ごはんを食べるときにテレビを見ると行儀が悪いと  
思った ・外で運動や読書をしたらいいと思いました  
6年生 暇な時間がすごく多かった ・コース2ができなかったので頑張りたいです ・  
全部メディアを守れました ・できなかったところがあったから、しっかり気をつけるよう  
にする ・ゲームをしていない時は本を読んだりしていました ・外で遊びました ・  
10/29は外に出るのがめんどろだったし、疲れていたから守れなかった ・親が見ている  
から ・外で遊んで時間を使いました ・1日に2時間以上したから次は守りたいです