

# 12がつ ほけん だより

栃木市立西方小学校

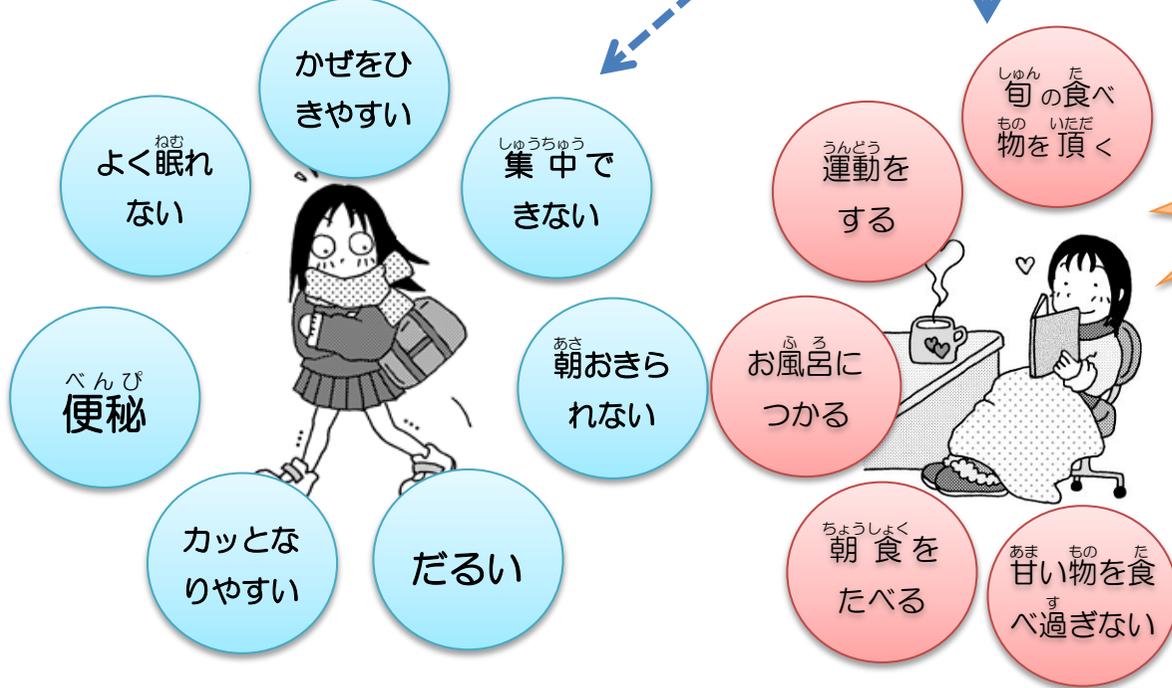
日に日に寒さが増してきました。このような季節には温かい場所で温かい飲み物を用意して、勉強するとはかどりそうです。だからといって、どんなに温かくても、お布団の中では目を使わないくださいね！



## 知らぬ間に冷えていませんか？

冬は寒くて当たり前ですが、体を冷やすのはよくありません。「冷えは万病の元」と言われていて、「冷えていると、たくさんの病気の原因になるよ」という意味です。体温は36.3~7℃が普通です。皆さんの平熱は何度ですか？

35℃台の方は、少し生活を見直しましょう。冷えがおこす影響と、生活の見直しポイントを紹介します。



# 12月1日♡世界エイズデー

エイズという病気を知っていますか？上級生になると勉強します。この病気の特徴と病気にならないために生活で守りたい約束を紹介します。

## エイズ(HIVウイルス)の特徴

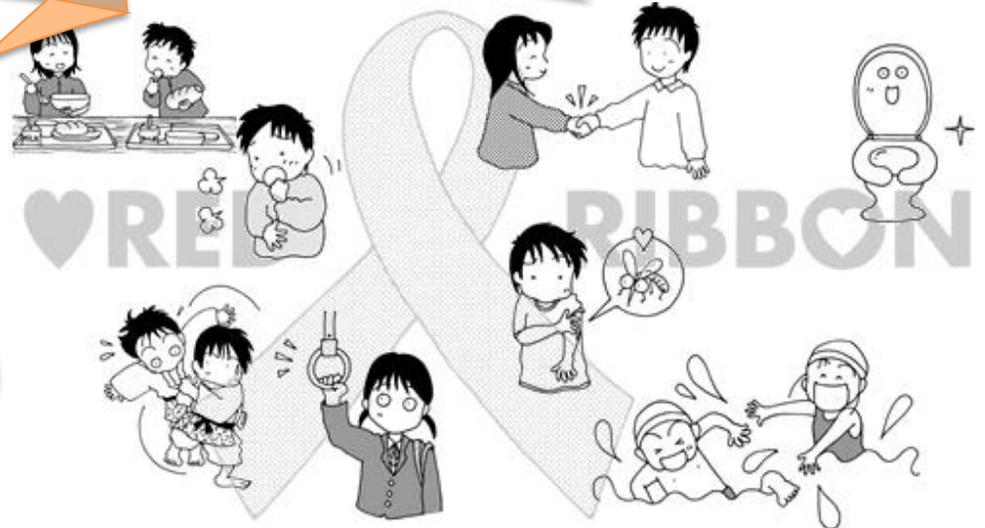
- ①血液(や体液)でうつります。
- ②ウイルスは空気の中で、生きられません。
- ③うつっても、5~10年くらいは健康に生活できて、うつっていることに気がつくことが難しい。
- ④少しずつ体力が落ちてきて、風邪など健康な人には何でも無い病気が治らなくなったりする。



## 守りたい約束



この生活ではうつりません



# インフルエンザが流行のお知らせ

インフルエンザの流行が早くも聞こえてきました。11月下旬では宇都宮の小学校でインフルエンザB型による学級閉鎖もありました。近くの都県や県内でもこれからも流行することが予想されます。

県の欄は、県内の全ての学校・保育園が計上されています。  
市区町村の欄には各市町村内に所在する全ての学校・保育園が計上されています。  
私立学校・私立学校・国立学校は再掲です。  
出席停止・疾患登録には疾患による欠席・登校(教職員分を含む)が計上されます。

平成25年11月26日現在の状況

地域	欠席者の症状(%)						出席停止・疾患登録(人)																	
	欠席・出席停止者(%)	発熱(%)	頭痛(%)	急性呼吸器症状(%)	下痢・腹痛(%)	嘔気・嘔吐(%)	発疹(%)	インフルエンザ様症状(%)	その他(%)	インフルエンザ	感染性胃腸炎	溶連菌感染症	おたふくかぜ	水ぼうそう	マイコプラズマ感染症	伝染性紅斑	手足口病	咽頭結膜熱	流行性角結膜炎	その他	学級閉鎖	学年閉鎖	学校閉鎖	参加施設数
栃木県			0.10		0.10	0.06	0.00	0.00	0.15					2	0	1	0	2			1	0	0	590
宇都宮市			0.08		0.08	0.07	0.00	0.02	0.13	0		2		0	0	0	0	0			1	0	0	109
足利市	0.25	0.08	0.43	0.10	0.01	0.00	0.00	0.17	0	0	1	1		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	37
栃木市	0.22	0.10	0.35	0.10	0.09	0.00	0.00	0.09	1	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
佐野市	0.43	0.43	0.10	0.32	0.11	0.07	0.00	0.00	0.21	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	38
鹿沼市	0.86	0.25	0.11	0.26	0.08	0.04	0.00	0.00	0.13	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	40
日光市	1.11	0.21	0.11	0.43	0.13	0.06	0.00	0.00	0.15	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34
小山市	0.93	0.41	0.16	0.24	0.05	0.03	0.00	0.00	0.07	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	37

見づらくてすみません、この表は今年度から本格導入されたシステムで県内の学校の欠席状況が見られるものです。市内でもインフルエンザの流行の兆しがありますね。人混みに行く時は必ずマスクをする、帰ってきたら手洗いうがいをする、その前にバランス良い食事・運動・よく眠るなど予防につとめましょう。

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱							
3日間	発熱							
4日間	発熱							
5日間	発熱							

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

インフルエンザ様症状(急な高熱、関節痛、頭痛、悪寒戦慄、咳、鼻水など)の時、特に熱が出ている時、医療機関によって対応の診療時間や入り口などが違うときがあります。もし、分からない場合には、まず医療機関に電話をしてから受診方法について相談しましょう。

また、熱が出てすぐに医療機関へ行くとうイルスの量がまだ少なく検査できないことがあります。熱が出て半日~1日後に受診するといいわれていきます。そのような場合も、医療機関に電話し問い合わせてみることをお勧めします。

## マスク、きちんとつけてる?

