



明けましておめでとうございます。塩川小の子どもたち、冬休み中は大きなケガや病気もなく、元気に過ごせたようです。保護者の皆様、ありがとうございました。3学期がスタートしました。健康第一で、今年もよろしくお願いいたします。

☆塩川小、かぜ・インフルエンザ情報!☆

今日(17日)現在の、塩川小のインフルエンザは4人です。(2年2組は学級閉鎖です。)かぜによる欠席者は9人でした。今、福島県ではインフルエンザ警報が発令中です。喜多方市でも学級閉鎖の学校が塩川小を含め3校で、日に日に増えています。手洗い、うがい、マスクの着用はもちろん、免疫力を高めることも予防の一つです。バランスのよい食事を心がけましょう!一人一人が予防の意識を高く持って、塩川小のインフルエンザの流行を防ぎましょう!!どこでインフルエンザに感染するかわからないので、不要な外出は控えたほうが無難です。家族みんなで予防をお願いします。



☆インフルエンザの出席停止期間☆

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



石鹸で丁寧な手洗いを実行してください!



☆☆お願い☆☆

☆病院でインフルエンザと診断されたときは、学校へ連絡をお願いします。(その際に、A型・B型の診断を受けたときは、今後の流行の情報として、お知らせいただければありがたいです。)

☆インフルエンザと診断されたときは、欠席ではなく出席停止扱いとなります。

☆インフルエンザの出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、となります。医師の指示のもと、体調が良くなるまでは、無理せずゆっくり休んでください。

☆朝から熱が37℃以上あるときは、無理をして登校せずに早めの受診をお願いします!

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！

* 冬場の水分補給も大事です！

*こんな症状が見られたら、

インフルエンザかもしれません！

- 急に具合が悪くなる
- 38度以上の高熱
- 強い悪寒や倦怠感
- 関節痛や筋肉痛などの全身症状がある



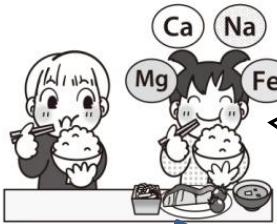
*病院受診をお願いします。

現在、インフルエンザAが主流ですが、Bもぼちぼち出てきています。Bでは吐き気、嘔吐などの症状もあるようです。また、家族内での感染にも、十分に気をつけてください。

前日に熱が出た場合、次の日の登校は見合わせることをお勧めします。無理をして登校しても、学校で具合が悪くなり早退するお子さんがほとんどです。

☆インフルエンザ予防のため、毎日マスクの着用をお願いします☆

* 朝ごはん、具たくさんみそ汁（スープ）を食べよう！ *



ご飯だけ、パンだけ、の食事では栄養が足りません。バランスよく食べましょう。

塩川小の子どもたちの中には、朝ごはん、みそ汁（スープ）を食べないで登校している人がいます。

子どもたちの朝ごはん、ぜひ温かいみそ汁（スープ）も用意してください。朝、具たくさんみそ汁（スープ）を食べることによって、頭・心・体を目覚めさせ、一日を元気にスタートすることができます。

朝、寒い雪の中の登校も、具たくさんみそ汁（スープ）を食べて、元気に歩くことができます。

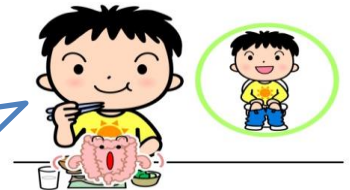
毎月1日～7日は「朝の具たくさんみそ汁（スープ）週間！」

「脳」の働きが活発になります。



* 朝ごはんのはたらきは・・・ *

「胃」や「腸」の働きが活発になります



*納豆！インフルエンザの予防に、納豆菌が良いそうです。ぜひ、食べてください。

体温が上がり体がよく動きます



必ず、朝ごはんを食べて登校させてください！