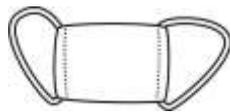




平成28年1月22日
 国立市立国立第七小学校
 校長 森田 弘文
 養護教諭 高瀬 久乃

3学期がスタートしました。

1年のしめくり、3学期がスタートしました。今年は1月に入ってもあたたかい日が続き、過ごしやすかったのですが、今週に入って急に寒くなり、雪までふりました。寒くなり体が冷えると、病気がたかかう体の力は弱くなってしまいます。でも、雪を見てわくわく楽しい気持ちになったり、外で雪をさわって体を動かして遊んだりすることは、体の力を強くしてくれます。寒い寒いとじっとしていると、病気に負けてしまいます。せっかくの雪を楽しんで元気になりましょう。(でもルールは守って遊んでね。)



マスクの効果



寒くなってきたので、ノロウイルスやインフルエンザウイルスが元気になってきてしまいました。おなか

が痛くなったり、気持ちが悪くなって吐いてしまったり、熱が出たりしてお休みする子が増えてきています。

今こそマスクが必要です。では、マスクをすると、どんないいことがあるのでしょうか？



- ほこりや細菌を吸い込むのをふせぐ。
- ウイルスや細菌を飛ばさないようにできる。
- のどや鼻がうるおって、ウイルスを追い出す「せん毛」が元気になる。
- のどや鼻をあたたためて、ウイルスとたたかう力を高める。
- そして顔があたたかい。



※12月のほけんだよりも書いたように、マスクをランドセルに一ついれておきましょう。



おうちの方へ

上にも書きましたが、感染性胃腸炎と思われる症状の子や、インフルエンザにかかる子が、ポツポツと出てきています。毎年お伝えしていることですが、両方とも感染力が強い疾病ですので、ご家族みんなで予防を心がけていただきたいと思います。嘔吐物で汚れた衣服は、必ず塩素系漂白剤を使って消毒をしてください。通常の洗剤ですと、ウイルスは生きて残ったままになってしまいます。洗濯機もウイルスに汚染されてしまいますので、つけおき洗いをお勧めします。

また、給食当番の時にマスクを忘れている子が多くみられます。衛生上よくありませんので、お子さんにいつでも使えるよう、マスクを持たせていただきますよう併せてお願いします。