



呉市立宮原小学校

# えがお インフルエンザを予防しよう！

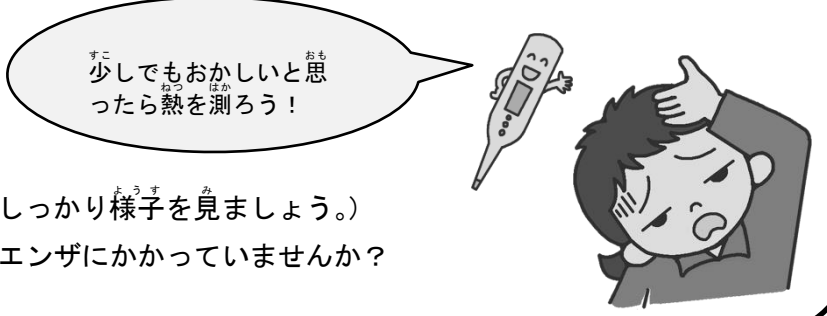
現在、宮原地区でインフルエンザBがはやっています。すいみん、栄養をしっかりとり、手あらいうがいをする、かん気をするなどして予防をしていきましょう。

朝、家を出る前にしっかりと体調の確認をして、少しでもおかしいなと思ったら、おうちの方に相談する、体温を測るなどして無理をしないようにしましょう。



## 朝、おうちを出る前のチェックポイント（複数当てはまる人は要注意！）

- 頭は痛くないですか？
- 体はだるくないですか？
- 寒気がしていませんか？
- 目がうるんでいませんか？
- 熱はないですか？（微熱の場合もしっかり様子を見ましょう。）
- 家族や席が近い友だちがインフルエンザにかかっていませんか？



## 治った後も、しばらくはマスクを！

インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日経過、かつ解熱後2日」、コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症後5日経過、かつ症状軽快後1日」となっています。（発症した日および解熱や軽快した日を0日目として数えます。）

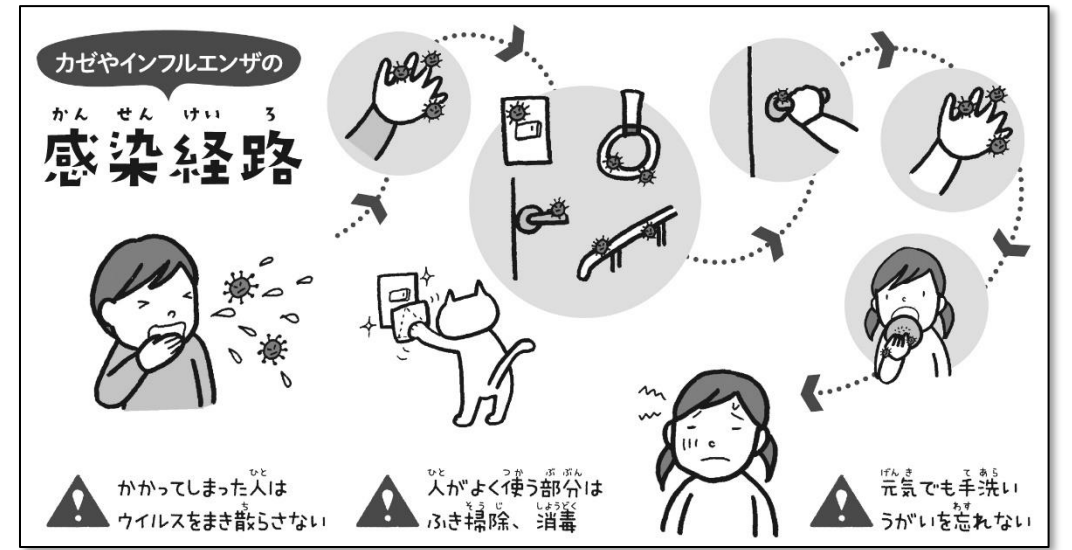
さらに、コロナウイルス感染症は、発症後10日間はマスク着用がすすめられています。せきが出ている場合はもちろん、症状があまりない場合も、マスク着用を心がけましょう。

## かんせんを予防するには、こまめな手あらい



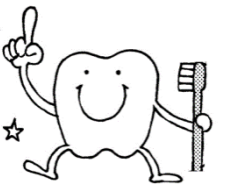
インフルエンザウイルスやコロナウイルスは、ドアノブや電気のスイッチ、手すりなどみんなでするものを通してうつることが多いです。

どこで何をさわっているかわからないので、こまめにしっかり手あらいをすることが感染予防につながります。



- かかってしまった人は ウイルスをまき散らさない
- 人がよく使う部分は 必ず掃除、消毒
- 元気で手洗い うがいを忘れな

## 「呉市歯科保健優良校」受賞！



このたび、呉市歯科医師会、呉市教育委員会から宮原小学校のみなさんへ「呉市歯科保健優良校」として表彰状をいただきました。4年生や6年生での歯科保健指導の様子や、全校児童の歯科検診の結果から受賞が決定しました。

3年生くらいまではおうちの方に仕上げみがきをしてもらっている人が多いと思いますが、4年生くらいからは自分だけで歯みがきをする人が増えてくると思います。かがみを見ながら「たてみがき」「横みがき」と工夫してみがき、むし歯や歯肉炎を予防してこれからも大切な歯を守ってほしいなと思います。

また、歯科治療率も71.4%に到達しました。現在治療中の方もふくまれています。保護者のみなさま、子どもたちのために歯科治療にご協力いただきありがとうございます。まだの方は治療へ行っていただき、受診報告書の提出をお願いします。

