

# ほけんたより 2月

## インフルエンザ患者急増!



1月中旬から市内でインフルエンザによる学級閉鎖が増えてきていましたが、本校でも27日(月)に急にインフルエンザの報告が増え、あっという間に広がってしまいました。

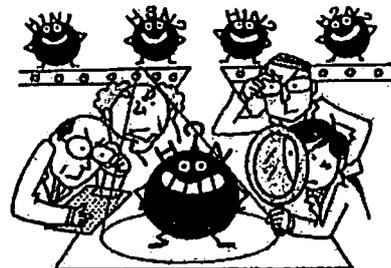
インフルエンザは昨日まで元気で、のどの痛みや咳などがでていなくても、「なんだかいつもの元気ないようだ...」「いつもの食欲がないようだ」と思っていたら、急に発熱してきて発症します。登校前に、このようないつもの元気がないときには、無理をして登校せず様子を見てください。

## インフルエンザはなぜ、毎年流行するの?

その秘密は、インフルエンザウイルスについているトゲにあります。ウイルスには、A、B、Cの型がありますが、A型にだけ(H1N1)(H3N2)などのアルファベットと数字を組み合わせた記号がついています。この、NとHというアルファベットが、トゲの種類を表しています。このトゲが変わることで、A型インフルエンザにはたくさんのバリエーションができるので、一度かかってできた免疫も役にたちません。

B型、C型は1種類しかないのに、一度かかるとしばらくかかることはありません。

インフルエンザが毎年流行する秘密はA型のトゲの変化にあったのです。



## ● あたたかい着方を工夫してみよう ●

今年の冬はとて寒いですが、寒い寒いといいながら、Tシャツにジャンパー、体操服にウインドブレーカー、首のあいた服の子や、太ももが出た短いスカートなど寒さ対策とはほど遠い服装の子がいます。あたたかい服の着方をして、かぜやインフルエンザと戦える体力を保つよう工夫しましょう。

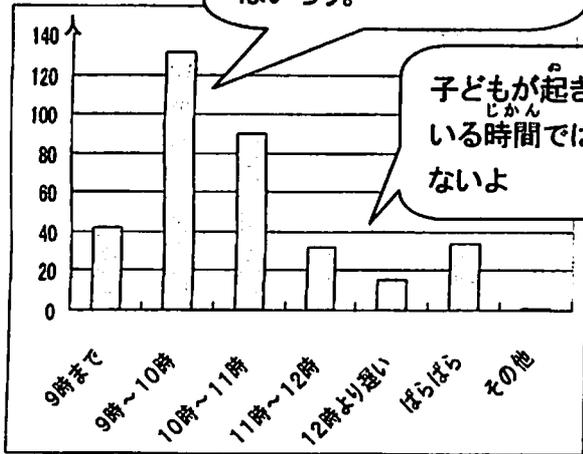


じょうずに重ね着をすると空気の層をたくさん作ることができるので、暖かさを保つことができます。暖かい昼間に外で遊ぶときには、上着を脱いだりして調節しましょう。

児童保健委員会が3年生以上の人たちにお願したアンケート結果です。

かぜを予防するには、ウイルスをはねかえす力をつけることが大切です。そのためには、「早ね、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。

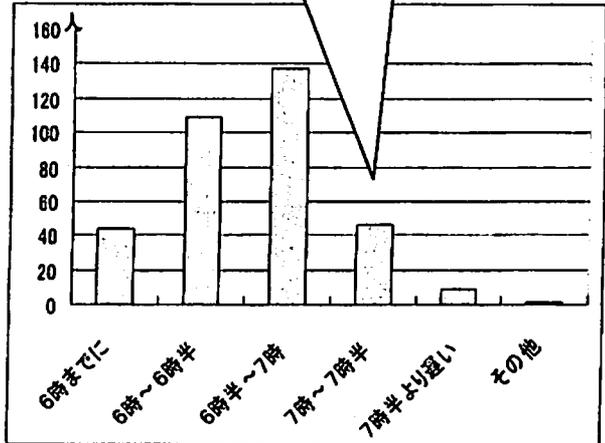
寝る時刻



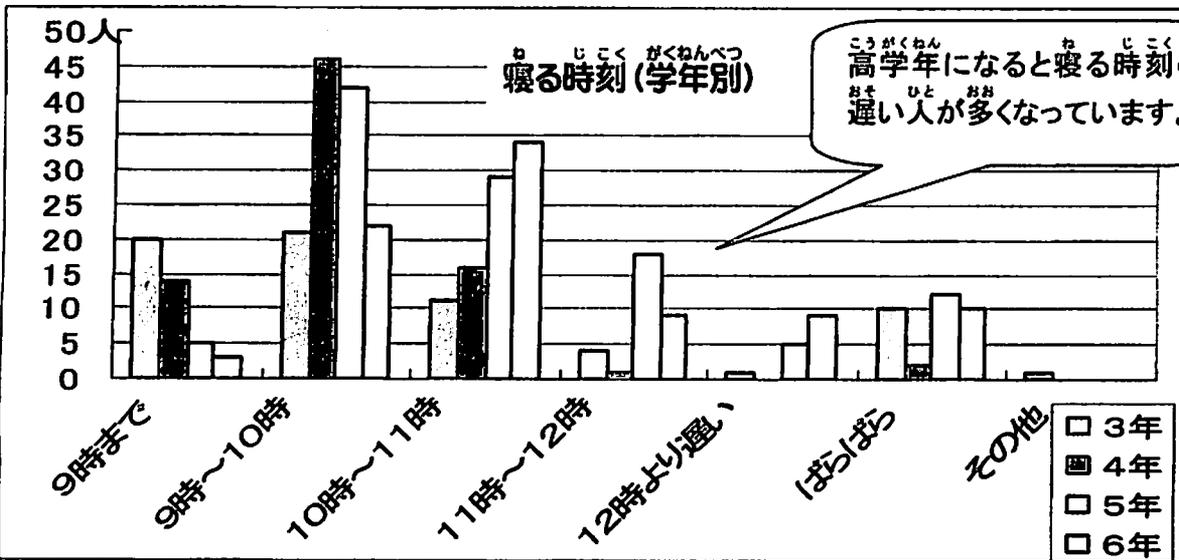
どんなにおそくても、10時までにはふとんにはいる。

子どもが起きている時間ではないよ

起きる時刻



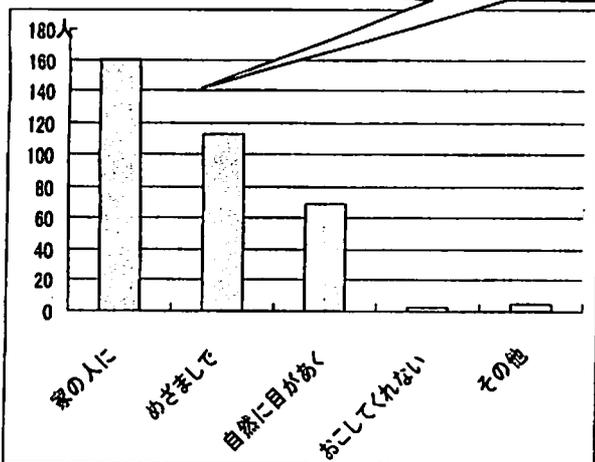
朝ごはんをゆっくり食べる時間があるのかな？  
歯みがきする時間は？



寝る時刻 (学年別)

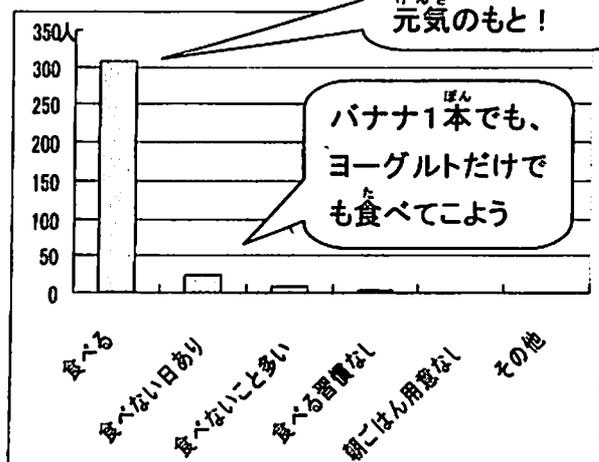
高学年になると寝る時刻の遅い人が多くなっています。

起きるときのようす



おこされて、さっと起きられるかな？

朝ごはんのようす



朝ごはんは元気のもと！

バナナ1本でも、ヨーグルトだけでも食べてこよう