

ほげんだより 1月

浦安市立入船小学校 令和8年1月号

あたらし 新しく年がはじまりました。ひさびさに、がっこうで友達と遊ぶみなさんは、とても楽しそうですね。
 ことし 今年も、えがおで仲良く、がっこう生活をすごしましょう。

1月の発育測定

- 1月 7日(水) 3・5年
- 1月 8日(木) 4・6年
- 1月 9日(金) 1・2年
- 1月13日(火) わかしお



かみむすときは、あたまの上や
 うしろではなく横で結びま
 しょう

たいそうふくで測定します。よういをおす
 体操服で測定します。用意を忘れないようにしてください。

どんな夢を みたいですか？

としあ 年が明けて初めてみる夢を初夢とい
 います(1日の夜から2日にかけて、または2日から3日にかけてみた
 夢をさします)。初夢でみると良いとい
 われる「一富士二鷹三茄子」。「富
 士」は日本一高い富士山、「たか」は鳥
 の中でも強く、「茄子」は「成す」に
 つう 通じ、ものごとがうまくいくことを表
 しています。自分がかなえたい目標も
 「夢」といいますが、みなさんの今年
 の夢は何ですか？ 早起きする、元
 き 気にすごす…などの自分自身の夢に
 む 向かって、行動してみてください。

からだの中もかわきます

ふゆ 冬場はからだの中もかんそうするこ
 とを知っていますか？ 鼻やのどなど
 の粘膜には、「線毛」という細かい毛
 が生えています。線毛は、からだの中
 に入ってきた細菌やウイルスをつかま
 えてくれますが、空気がかんそうして
 ねんまく 粘膜がかわくと活発にはたらけなくな
 ります。そのため、冬はかぜやインフ
 ルエンザなどにかかりやすくなるので
 す。水分をとるこ
 とで、線毛の活動
 を助けることがで
 きます。ですから
 さむい 寒い季節も、こま
 めな水分ほきゅう
 を忘れずに！



なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼではなく、インフルエンザ
かもしれません。



空気が乾燥すると、
鼻やのどの、インフルエンザウイルスを
追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%
に保ちましょう。

50~60%

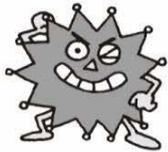


48時間以内



熱が出てから48時間以内に、
抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、
発熱期間が1~2日短くなります。
鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

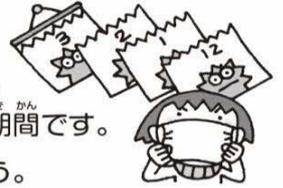


10,000分の1mm

インフルエンザに
関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。
特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と
当日、そしてその3~5日後まで。
くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。
熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイルスは、
つばの重さで1~2mしか飛べません。
けれど乾燥した部屋のつばの水分が
なくなると、ウイルスは軽くなり、
空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、
インフルエンザウイルスは1日たっても
まだまだ生きのびています。
湿度を約50%にすると、6~8時間
後にほとんどいなくなります。

6~8時間



保護者の方へ

- 冬はかぜ等でも急に熱が出てお迎えをお願いすることがあります。緊急連絡先の変更がある場合は担任へお知らせください。また、お仕事をされている方で携帯電話での連絡がつきにくい方は、勤務先の電話番号もご連絡をお願いします。
- 12月はインフルエンザの発症が少ない状況でした。ただ、A型の後にB型が流行することもありますので、引き続き手洗いや必要に応じたマスクの着用などを心がけてください。

