

# ひだまり



川越市立芳野小学校  
 (まけんだより) No.12  
 12月号(12/1(金))  
 ◎おうちの人とよみましょう

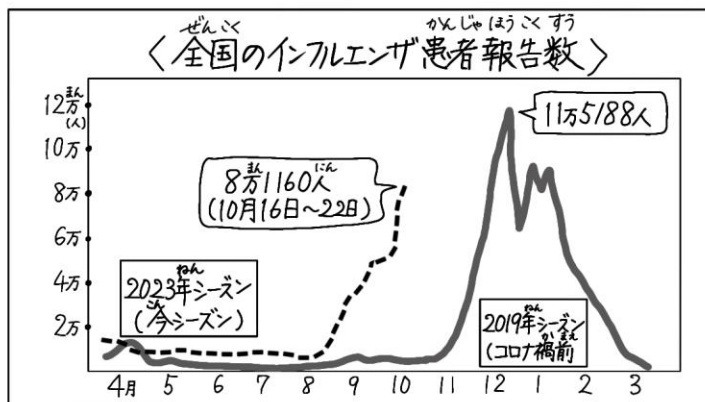
## インフルエンザ大流行中!

今シーズンは3回かかるかもしれない!?

芳野小でも10月・11月とインフルエンザによるお休みが多いクラスでは学級閉鎖を行いました。今シーズンは、コロナ禍明け最初のシーズンのため、しっかりと注意点を確認しよう。

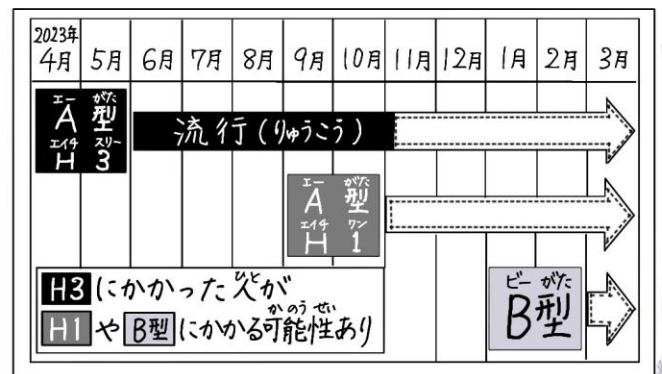
### ① 流行のスタートが早く、ダラダラつく!?

コロナ禍前と比べると2ヶ月ほど、流行のスタートが早いのがわかります。ピークは年末年始で、3月頃までダラダラ流行が続くと予想されています。



### ② 3回かかるかもしれない!?

今シーズンはA型が2種類流行しているため、1シーズンで3回かかる可能性があります。1度かかっても油断せず、対策をづけよう。



### ③ 予防接種は打った方がいいの?

インフルエンザって... 予防接種してもかかるとあるよね... やる意味ある?

9月下旬頃から接種できる病院が多いです。希望する場合は事前にHP等で確認してみてください!

インフルエンザの予防接種を受けると、発病率が60%ほど減少するとも言われています。(受けていない人を基準として比較した場合)つまり、100%ではないので、かかるともありません。また、重症化を防ぐ効果があると言われており、インフルエンザ脳症(1~5歳頃要注意)は、7~8割が予防できる、とも言われています。

インフルエンザの予防接種は、任意(個人の自由)です。家の人と相談して決めよう。

参考: 厚生労働省HP「インフルエンザQ&A」、TBS NEWS DIG HP など  
<https://mh1w.go.jp/index.html> <https://newsdig.tbs.co.jp>

寒い冬は

# 健康的に体温を上げよう!

平熱が低いも工夫して、体温アップを目指そう。

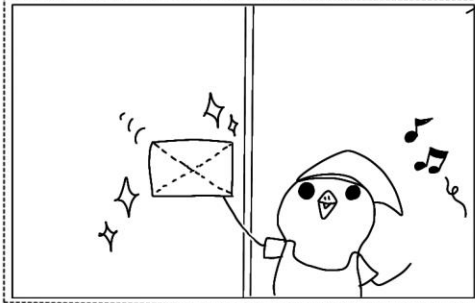
寒い日は、部屋にこもりがちですが、自分の体温を上げることで、血流が良くなり病気になるにくい体になります。



① 朝日をあびる  
体内時計をリセットして、活動モードに切りかえる



② 朝食を食べる  
食事でエネルギーを充電し、寝ている間に下がった体温をアップさせる



③ 体を動かす  
スポーツだけでなく、お手伝いもリハビリな運動になります



④ 湯船につかる  
シャワーだけではなく、ぬるめの湯船にゆっくりつかろう

## 1年生 学校歯科保健指導を実施しました!

11月9日(木)4校時に、1年生を対象とした学校歯科保健指導を実施しました。

2人の歯科医の先生に来ていただき、1時間学習しました。今年度は、4年ぶりに

授業の中で、歯の染め出し・歯ブラシの使い方(ブラッシングの実技)

を指導してもらいました。学習内容の中では特に、第1大臼歯の

存在やみがき方について印象に残る子が多かったようです。

毎日の歯みがきを、これからがんばりましょう!

### ☆ 12月の保健関連行事予定 ☆

15日(金)~22日(金) 2学期末清掃週間  
22日(金) 終業式

ワックスをかけたリ、ふだんは、そうじでキレイな場所をきれいにしよう!



### ☆ 12月の保健目標 ☆

そうじをしっかりとしよう

☆ 新しい年をむかえる前に、学校をきれいにしよう



さかせ! クロ&キロ 11月号こたえ  
おて 表: くのまわっている  
うしろ 裏: いい歯の日  
手紙 A