

## ☆☆☆ 朝礼講話 ☆☆☆

11月28日 (月)

### 『インフルエンザを予防しよう!』

講話 養護教諭 田中 美紗紀



11月に入ってから気温がぐっと下がって、体調をくずす人が増えてきました。そこで、これからの時期に心配なインフルエンザについてのお話をします。

インフルエンザは風邪と症状がよく似ているので間違えやすいですが、違うところがあります。風邪は鼻水が出る、のどが痛いなど少しずつのどから上に症状が出てくるのに対して、インフルエンザは風邪の症状にプラスして、体がだるい、関節が痛いなど、全身に症状があらわれてきます。熱も風邪に比べると高く、38℃以上になることが多くて大変です。

### なぜとインフルエンザのちがいは?

なぜ	インフルエンザ	
		
すこしづつあらわれる 1年中かかる	ひょうきの あらわれかた	きゅうにあらわれる 12月~2月がピーク
はなみず・のどした	ひょうきの よす	たかいねつ からだじゅうがだるい
けんこうなときよりすこし たかい	ねつ	とてもたかい 38度くらいまであがる
それほどつよい	ひょうきの うつるつよさ	かぜよりつよい

インフルエンザにかかる原因は、「インフルエンザウイルス」です。このウイルスは、これからの寒さや空気の乾燥にとっても強く、人にもうつりやすいです。ウイルスは目に見えない小ささで、しっかり予防していないと知らないうちに感染してしまいます。

どうやってインフルエンザウイルスが体の中に入るかというと、インフルエンザにかかっている子の咳やくしゃみでインフルエンザウイルスが広がり、それが空気やウイルスがついた手から体に入ってしまう。

先週、厚生労働省から「全国的な流行期に入った」と発表されました。昨年や一昨年に比べると、今年は流行が早いそうです。弥富市の学校ではまだあまり流行していませんが、稲沢市で2校、名古屋市で10校学級閉鎖になっています。いつ弥富市に流行の波がやってきてもおかしくないのです、これから自分のできる予防をしてほしいと思います。すぐにできる予防方法は次の4つです。

- ①手洗い ②うがい ③まどあけ ④マスク

うがいは、口の中のごみを落とす「ブクブクうがい」と、上を向いてのどの奥を洗う「ガラガラうがい」の2つのうがいをマスターしてください。特に「ガラガラうがい」は、15秒以上すると効果があります。

次に、マスクをつけること。せきやくしゃみが出るときはマスクをして、ウイルスを広げないようにしましょう。また、せきやくしゃみが出ない人がマスクをすると、ウイルスをガードして体に入らないようにしてくれます。

そして、窓開けです。寒くなってきて冷たい空気が入るのがいやだなと思う人もいるかもしれませんが、1時間に1回は教室の運動場側、廊下側の両方の窓を開けて、空気の入れ換えをしてください。

最後に手洗いです。手洗いのビデオがあるので、一緒に練習しましょう。いつも正しい手洗いの6つのポーズができているかチェックしてください。

### インフルエンザのよぼうのほうほう



しょうずなてあらいをおぼえよう!



その他に、生活習慣を整えること！寝不足だったりご朝飯を食べてこなかったりして、体が元気じゃないと、病気にかかりやすくなります。

手洗い、うがい、窓開け、マスク、そして良い生活習慣をしっかりして、インフルエンザに負けないよう元気にすごしましょう。

## 表彰

### 明るい社会作り実践体験文

特選 6年 さん 奨励賞 6年 君

### 防災作品(図画)

入選 6年 君 6年 君  
 5年 さん 4年 君君  
 3年 君 3年 君君  
 2年 君 2年 君  
 1年 君

### 防災作品(書写)

入選 6年 君 5年 君

### 税に関する習字

西尾張県税事務所長賞 6年 君

### 書写コンクール

特選 1年 さん 2年 さん  
 3年 さん 4年 さん  
 5年 君 6年 君  
 優等 1年 さん 1年 さん  
 2年 君 2年 さん  
 3年 さん 3年 さん  
 4年 さん 4年 さん  
 5年 君 6年 君  
 6年 さん  
 入選 1年 君 1年 さん  
 2年 君 2年 さん  
 3年 風さん 3年 さん  
 3年 さん 3年 さん  
 4年 君 4年 君  
 4年 さん 5年 さん  
 5年 さん 6年 君  
 6年 君 6年 さん  
 6年 さん

### 弥富市子ども会冬期スポーツ大会(大縄跳び)

第6位 十四山東部A