



☆3学期 目標に向かって。

3学期がはじまって2週間あまりが経ちました。おうちの方のご協力もあり、子ども達も、冬休みから3学期へとスムーズに切りかえができた様子です。駅伝や金管フェスティバルも今週に迫りました。各学年でも行事や発表に向け、心ひとつに目標に向かって頑張っている子ども達の姿がとても頼もしく見えます。おうちでも、声かけ等応援よろしくをお願いします。

☆インフルエンザ流行中



【五條市内（保幼小中高）インフルエンザ状況】

16日（木）	17日（金）	20日（月）
49人	58人	49人

【インフルエンザ】（感染症サーバンスより）

宇智小学校でも、1月中旬インフルエンザや熱によりお休みする人が増え、15日に5年生で学級閉鎖を行いました。その後、少し落ち着いています。しかし、市内でも流行しており、さらに流行する兆しもあります。症状が急に出て、広がっていくのもインフルエンザの特徴です。かぜ予防と合わせて、引き続き体調管理をよろしくをお願いします。

- ◆感染経路・・・飛沫感染、（患者が咳やくしゃみをするとうイルスが口から飛び感染していきます。）
 - ◆潜伏期間・・・2～3日
 - ◆主な症状・・・高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、体のだるさなどが突然あらわれます。
 - ◆診断・・・20分程で判定してくれますが症状が出てすぐだとウイルスの数が少なく陰性と出ることもあります。
 - ◆やわらげる薬・・・症状が出てから、48時間以内であれば、効き目があるそうです。詳しくは病院でお聞きください。
 - ◆予防法・・・1)飛沫感染対策としての咳エチケット、2)外出後の手洗い等、3)適度な湿度の保持と換気、4)十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、5)人混みや繁華街への外出を控える。（県感染症センターより）
- ※ 「発熱がある、体がだるい、のどが痛い」等初期症状がありましたら、なるべく早く医師の診察を受け、休養させてあげてください。
- ※ インフルエンザは、学校感染症のため出席停止扱いとなります。インフルエンザの出席停止基準については「発症した後5日間を経過し、かつ解熱した後2日間を経過するまで」となっています。まれに、重症化したケースも報告されています。この期間は、十分休養させてあげてください。
- 宇智小学校HP（宇智小学校→お知らせ→インフルエンザ出席停止期間早見表）にも出席停止基準を掲載していますので参考にしてください。また、お知らせのページに全国の感染症情報も掲載していますので合わせてご覧ください。

☆うち出ますか (*_*)

20日からの「すこやかチェック」お忙しい中、お世話おかけしています。ありがとうございます。項目のひとつ「あさうち」ですが、どんな様子でしょうか。朝は出なくても、「昼間や下校後出る」という人が多いのですが、中には何日も出ていないという人もいます。

食物繊維の多い食品は便秘によいと言われます。食物繊維は、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」に分けられます。水溶性食物繊維は水に溶け、便を柔らかくして排出しやすくするそうです。また、不溶性食物繊維は水に溶けず、腸壁を刺激して腸の運動を盛んにし、食物の残りかすなどを体外に排出してくれるそうです。野菜やきのこ、海藻や芋類、果物などどちらもバランスよく摂って、腸を元気することが免疫力を高めることにもなるそうです。

