

市内では12月からインフルエンザが流行し始め、1月下旬、猛威をふるっていました。本校は今シーズン、4年生が47%、5年生が33%罹患するなど、多くの子供が発症しました。体調がいつもと違うと感じたら、無理をせず、温かくして一日家で様子をみましょう。前日37.5度近く出たときには、1日家で様子をみて、抵抗力をつけてから登校させてください。また、熱が下がっていても、インフルエンザの検査を受けてください。



インフルエンザの弱点

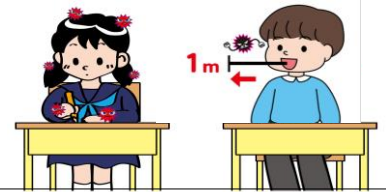
毎年この時期になると学校生活でも、外出をしても、インフルエンザに罹るのではないかと心配になりますが、過敏になることはありません。敵を知って、ポイントを押さえた予防をしていきましょう。

患者のウイルスは1メートル以内に落下する

くしゃみをしたり、話をしたりすると、周りに唾液が飛び散ります。この唾液にはインフルエンザウイルスが含まれており、感染源となります。これは、感染した人の周囲1メートル以内で落下するので、感染を予防するためには、患者の1メートル以内には近寄らないことが大切です。

学校は、現在、隣の席とできるだけ離して座っています。

人混みは、インフルエンザの人と接触する可能性があるため、感染するかもしれません。人の集まる場所へ行かないようにしましょう。



ウイルスの入り口は鼻・口・目

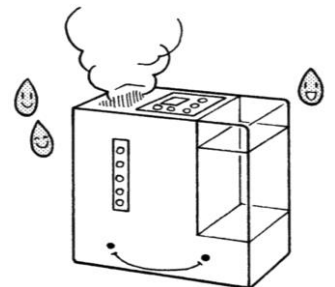


ドアノブ、手すり、便座、スイッチ、机等にインフルエンザウイルスが付着していたら、それらを触ることによって手に付きます。その手から鼻、口、目を介して感染します。だから、手洗いやマスクが感染予防に有効に働きます。



加湿に弱い

インフルエンザウイルスは湿度を上げると弱っていきます。40%の湿度で3時間後には感染力が1000分の1、50%では1万分の1に下がるという実験結果があります。反対に、湿度が20%以下になると、ウイルスの力はなかなか低下していきません。そのため、新型インフルエンザは航空機内の乾燥した空気の中で感染が世界中に広がってしまったのです。



お茶を飲む・うがい等



インフルエンザウイルスはのどの粘膜に20分で取り込まれると言われています。理想は20分に1回、水やお茶を飲む、もしくは、うがいをして、のどに付いているウイルスを流してしまうことです。学校では、休み時間毎に水を飲んだり、うがいをしたりすることを呼びかけています。水筒を持ってくるとよいですよ。

(参考：少年写真新聞)

喫煙、薬物乱用防止教室が行われました

6年生を対象に講師の先生による喫煙、薬物乱用防止教室を実施しました。この2つの講座を通して、これから大きな社会集団に羽ばたいていく子供たちが、何が正しくて何が間違っているのかを正しく判断し、行動することの大切さを感じ取ることができたと思えました。

☆青少年健康づくり

「たばこの害について学び、これからの生活 を考えよう」

1月16日(月)、JCHO 高岡ふしき病院 長澤看護師(禁煙専門・認定指導資格を取得)による「たばこの害」についての講演を聴きました。

【子供のメモより】

たばこを吸うと吸わないでは、人生が大きく変わる！

- ・ 病気に罹りやすくなる。
- ・ 就職先が制限される。
- ・ 早死にする。
- ・ 息が臭くなる。

※ スポーツマンはたばこを吸わない。

※ たばこを吸う煙よりも、周りにまき散らす煙の方が汚い。



外国のたばこのパッケージには、「病気になります」ということが写真付きで書いてあります。

【子供の感想より】

- ・ たばこは吸ってはいけないと思いました。今まではいろいろな大人の人達が吸っていたからぼくも吸ってみたいと思っていました。でも、今日の写真を見て、たばこにはこんなにも体に害があることが分かりました。
- ・ お父さん、お母さんや家族のために、たばこについて教えて、長生きしてほしいです。たばこは何の目的で作られているのか、なぜ、世界に広まったのか気になります。他国でたばこをあんなに否定するなら、売らなければいいと思います。

☆薬物乱用防止教室

「自分を大切にするために、薬物乱用防止について考えよう」

1月23日(月)、志貴野ライオンズクラブの方による薬物乱用防止教室を実施しました。

【子供のメモより】

- ・ 1回でも薬物を使用すると、やめられなくなる。
 - ・ 薬物を買うためのお金が欲しくて、盗み等の犯罪をするようになる。
 - ・ 優しい言葉で近づいてくる。(キャンディーだよ。疲れがとれるよ等。)
- ※ 医師や薬局、保健の先生、家族以外からは薬をもらわない。

【子供の感想より】

- ・ 薬物は一回使ってしまうと、その後もイライラして、薬物を使いたくてたまらなくなることが分かりました。薬物は高い値段で売っているのだから、買うお金に困って犯罪をしてしまうことも多いと聞いて、すごく怖いなと思えました。そして、薬物乱用は家族も悲しむので絶対にはいけないと思えました。薬物に関する事件が高岡ではないと思っていたけど、あったと聞き、びっくりしました。薬物をすすめられたら、きっぱりと断りたいです。

