



11月は下福田小学校でもインフルエンザが流行し、学級閉鎖や学年閉鎖を行いました。今はインフルエンザの流行も落ち着いています。ですが、油断は大敵！11月はインフルエンザA型による流行でしたが、インフルエンザにはB型もあります！「もうインフルエンザにかかったから大丈夫！」とは思わずに、引き続き予防対策をしっかりしましょう。

家を出る前にチェック！



まだまだインフルエンザ・風邪には要注意！

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



体調が悪い時は無理をせず、お家でゆっくり休むことも大切です。学校を休むほどではない時でも、その日は早く寝たり、激しい運動をひかえるなどして体調を整えましょう。また、咳が出る人はマスクをしましょう。

感染性胃腸炎（特にノロウイルス）が心配な時期です！

ノロウイルス



症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

もし嘔吐してしまった時は0.1%に薄めた次亜塩素酸ナトリウム溶液（ペットボトル500mlに水と市販の塩素系漂白剤をペットボトルキャップ2杯（10ml）入れたもの）を使って消毒しましょう！ノロウイルスはアルコールでは効果がありません。

予防には手洗い！

かぜま 風邪に負けないカラダをつくらう！

規則正しい生活は免疫力(風邪などのウイルスと戦う力)を高め、インフルエンザなどの感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう！

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 入浴はシャワーのみ
- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 入浴はシャワーのみ
- 入浴はシャワーのみ
- 最近あまり笑っていない
- あまり外出したくない



0~2コ

普段から健康的な生活を意識できていますね！チェックがついたところがある人は直せるとなお良いでしょう。

3~6コ

生活習慣が少し乱れてきて免疫力力が下がってしまうかも…。チェックがついた項目を改善できるようにしましょう！

7~10コ

生活習慣が乱れています！！取り組みやすい項目から改善して免疫力を高めましょう！

レインボーフラッグは

性の多様性のシンボル

LGBTQ+のシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？保健室の入口に飾ってあるレインボーフラッグを見たことがある人もいられるかもしれませんね。「レインボーフラッグ」は性の多様性のシンボルとされています。6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。

12月10日は世界人権デー



赤：生命

橙：癒やし

黄：太陽

紫：精神

青：調和

緑：自然

人にはそれぞれ好きになる相手や性別の感じ方、自分の性の表し方に違いがあります。LGBTQ+はこういった多様な性のあり方を示す言葉の一つです。虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても間違いではありません。