



寒い日が続いています。1月20日の大寒から2月4日の立春までは、1年のうちでもっとも寒くなり、空気も乾燥する時期です。

また、本校では、インフルエンザ大変流行していますので、流行拡大を防ぐようご協力をお願いします。

## インフルエンザ対策

板橋区医師会病院 院長 泉 裕之 医師

本市の流行状況は、1医療機関あたり1週間（1月7日～1月13日）の発生数は30人となっていて、前週（12月30日～1月6日）の8人から大きく増加しました。流行警報レベルとなっています。本校だけでなく、近隣の学校も含め、蔓延を防ぐために、学級閉鎖を行っている状況です。

### ウィルスの概要

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる気道感染症です。A型は、ヒトだけではなく、鳥類やウマ・ブタのさまざまな動物にも感染することが知られています。

また、変異することが知られており、毎年のように流行する亜型が異なります。

### 症状と診断

ウィルスの潜伏期間は、1～4日間であり、主にせきやくしゃみなどの飛まつにより感染します。

症状は、発熱のほか、せきやくしゃみ、頭痛、関節痛、筋肉痛などがみられます。

診断は、これらの症状や流行状況から行われます。鼻水や喉の粘膜を採取して行う「抗原迅速検査」も診断に使われますが、検査が陰性でからといっても必ずしも感染を否定することはできません。たとえ、陰性であってもインフルエンザと診断することもあります。

### 予防

予防のためにワクチン接種が勧められます。発症を完全に防ぐことはできませんが、ある程度の予防や重症化を防ぐために有効であると言われています。

そのほかに早起き早寝朝ごはんなどの規則正しい生活、手洗いの励行、流行期に人ごみを避けるなども重要です。

流行期に咳をしている人が、マスクをすることも大切です。

### 出席停止期間

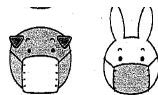
「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」とされています。

発熱した日を「0日」と数えます。

### 治療

り患早期に抗インフルエンザ薬が有効なこともあります。抗インフルエンザ薬は、タミフル（1日2回、5日間内服）、リレンザ（1日2回、5日間吸入）、イナビル（1回吸入）、ラピアクタ（静脈注射）があり、今シーズンからは1回だけ内服する「ゾフルーザ」という薬が使えるようになりました。これらの薬品は、発熱期間の短縮が期待できます。

## 発育測定結果～平均値～



今年度最後の発育測定が終わりました。お子さんの成長の様子を「成長の記録」でご確認ください。

	男 子						女 子					
	身 長			体 重			身 長			体 重		
	4月	1月	伸び	4月	1月	増加	4月	1月	伸び	4月	1月	増加
1年	117.4	122.2	4.8	21.6	23.8	2.2	116.8	121.3	4.5	21.5	23.4	1.9
2年	122.9	126.7	3.8	24.2	26.0	1.8	121.2	125.4	4.2	23.0	24.9	1.9
3年	128.9	132.5	3.6	27.6	29.8	2.2	125.5	129.7	4.2	24.9	27.3	2.4
4年	133.8	137.8	4.0	31.4	34.2	2.8	133.7	138.6	4.9	30.4	32.7	2.3
5年	140.2	144.6	4.4	34.9	37.4	2.5	140.0	145.0	5.0	34.3	37.1	2.8
6年	145.2	150.8	5.6	37.1	40.1	3.3	146.1	150.1	4.0	40.0	42.6	2.6

もくひょう

# 1月のほけん目標 くうきのいれかえをしよう

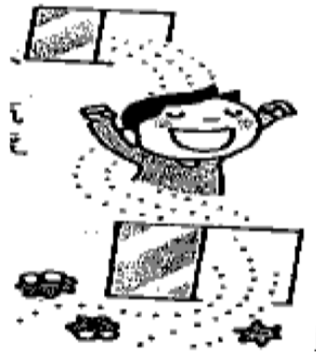
かんき はなし  
換気の話

ひつよう  
～なぜ必要なの？～

きょうしつ  
教室をしめきったままでいると、ウィルスだけではなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。

こうして、よごれた空気は、外の新鮮な空気といれかえましょう。

じかん ふんかん  
○1～2時間に5分間、まどをあけて、空気の通りをよくしましょう。



自分でできる 感染拡大防止  
せきエチケット

