



元気いっぱい



2025.11.18
押水小学校 保健室

インフルエンザがやってきた！

全国的に例年より約 1 ヶ月早くインフルエンザが流行し始めたとニュースで取り上げられています。石川県でも『インフルエンザ注意報』が聞かれ、近隣の学校でも学級閉鎖の話もあります。本校でも、先週インフルエンザの報告があり、週末には3名となっていました。

そして、週が明けて 17 日の朝、欠席連絡の多い事に驚きました。

どの学年も同じくらいに欠席があり、どこかだけ突出している様子もなく

インフルエンザ予防の「さ」「し」「す」「せ」「そ」

「さ」三食（朝・昼・晩）をしっかりと食べる

「し」湿度に気をつける（乾燥しすぎはウイルスが喜ぶ）

「す」睡眠はしっかりととる（早ね早おき）

「せ」せっけんで手洗い

「そ」そとで遊ぶ

インフルエンザを含む感染症にかかりにくくするには、**鼻や口からウイルスを入れない**ことです。みなさんの手は気がつかないうちに、いろいろなところを触っています。見た目は汚れていなくても埃やくしゃみなどのしぶき等もついているかもしれません。そのため、せっけんを使って丁寧に手を洗うことが大切になります。

また、たとえウイルスが体に入ったとしても、ウイルスに負けない力（抵抗力）があれば、軽くすみます。

空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になります。また、鼻やのどでウイルスを入れないようにする力も弱まるため感染しやすくなります。1 時間に一回程度の換気をし、湿度を調整するといいです。石川（北陸）は、東京などと比べると湿度は高めですが、これからの季節は暖房を使うようになるので乾燥しがちです。湿度も意識できるといいですね。