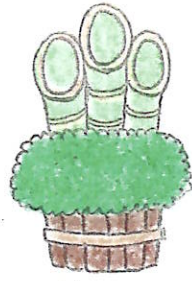


# すこやかだより 1月

R8.1.23(金)  
出東小学校  
ほけんしつ



あけましておめでとうございます... と言うのは、ずいぶん遅くなりましたが、この「おめでとう」という言葉には、「よい芽が出るように」という願いをこめて「お芽出とう」という漢字を当てることあるそですよ。

午  
うまどし



新しい年が始まりました。みなさんの中にも『希望の芽』『思いやりの芽』『健康な芽』など良い芽がたくさん育ちますように☆  
保健室から、いつも応援していますからね



感染症情報: **厳重警戒中**

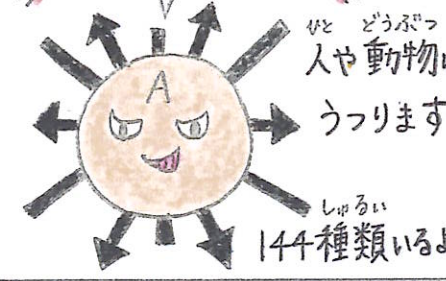
**インフルエンザB型が急増中**

インフルエンザA型やコロナウイルスに感染する人もいますが、現在急増しているのは、インフルエンザB型です。  
本校では、まだインフルエンザB型による欠席は多くありませんが、市内の小中学校では、学級閉鎖をしているお知らせがたくさん届いています。

## インフルエンザウイルスとは?

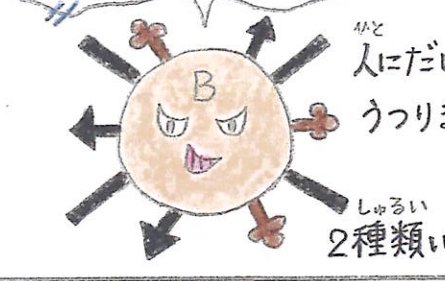
① **A型**

高い熱がでて、人にすぐうつります。



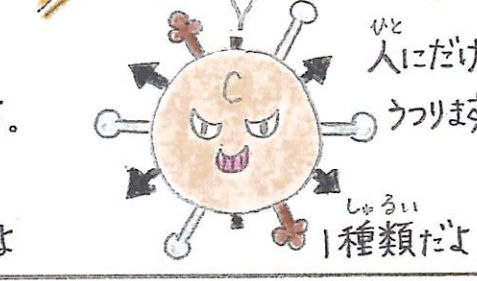
② **B型**

A型より、熱は高くなくて、人にうつす力も弱いですが、治るのが遅いです。



③ **C型**

A型やB型と比べると症状は軽く、かぜをひいた時と同じです。



## つめを正しく切って予防

感染症の予防には、手洗いがとても大切です。しかし、爪の間に入った汚れは、専用のブラシなしでは、なかなか落とすのは難しいです。もし、その汚れにウイルスが含まれていたら... と思うと、とてもこわいですね。ウイルスが体の中に入るチャンスをはらすためには、爪切りを正しく行って、自分でできる予防をしましょう!!

～健康製薬の調査より～  
指先(爪の間)の汚れの量は、「トイレの便座」の**10**倍以上



爪の長さが **2** mm のびると、約 **2** 倍も汚れやすくなる。  
1ヵ月で手は3mm、足は1.5mm、つめがのびるよ。

## 正しい 爪の切り方

- 上を真っすぐに切る! (逆でもいいよ)
  - 角をななめに切る!
  - つめの形を丸く整える! (※ つめヤスリを使うと、整えやすいよ)
- ❗ 切りすぎに注意しよう。  
※ 白い色のところを少しのこす方がいいよ。

