

インフルエンザ・コロナに気をつけよう！

ここ数年みられなかったインフルエンザの流行が、今シーズンは早い時期から始まりました。11月中旬から下旬にかけては、インフルエンザや風邪症状による欠席が増え、学年閉鎖となってしまう学年も出ました。現在は、コロナにかかり欠席する児童が数名いる状況です。登校していても、頭痛やせき、腹痛などの風邪症状のある児童も多いです。三次市内でも、いつもどこかの学校が、インフルエンザやコロナで学級・学校閉鎖の措置をとっている状況です。感染症対策を意識して行っていきましょう。

☆手洗い、うがいをしよう！

食べる前、外から帰ってきた後、トイレの後など、こまめに手洗いをして、手についたウイルスを洗い流しましょう。



☆まもろう！せきエチケット

マスクは自分も相手も感染症から守る方法の一つです。持ってくるのを忘れたり、汚れたりすることがあるので、マスクを2～3枚、いつも持っておくようにしましょう。

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	★	★	★	★	★	★	★	★	★
症状	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快
登校再開									
インフル	★	★	★	★	★	★	★	★	★
症状	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
登校再開									

コロナもインフルもここは同じ / コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

6年生 薬物乱用防止教室を行いました

11月21日に、学校薬剤師の杉田先生に来校していただき、薬物乱用防止教室を行いました。タバコやアルコール、法律で禁止されている薬物などによる心身への影響について杉田先生からくわしく話を聞くことができました。また、タバコを吸っている人の肺や歯、皮膚の様子などの写真もあり、体にどれだけ害があるのかを学ぶことができました。



法律で禁止されている薬物（シンナー、覚せい剤、コカイン、大麻、MDMAなど）は、使用すると脳を破壊してしまう恐ろしいものです。このような違法薬物は、一度でも使ったら乱用になります。手に入れるだけで、犯罪として処罰されます。せっかく健康に成長している自分の体をすべて壊してしまうことになります。



なんでダメなの？ お酒とタバコ



お酒 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

タバコ 若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

お酒やタバコ、さそわれたら、どのように断る？

- 「まだ未成年だから。」理由を言って断る。
- 「いない。」きっぱり断る。
- 「体に悪い。」危険であることを伝える。
- その場から離れる。
- 「いない」という言葉を言葉や動作で伝えることが大切です。