

## 県内でインフルエンザ警報を発令！

宮城県は9日、県内全域にインフルエンザ警報を発令しました。インフルエンザはとて感染力が強く、学校などの集団の場ではあっという間に感染が拡大してしまいます。新型コロナの流行時と同じく、手洗いと正しいマスクの着用、換気などの基本的な感染症対策を徹底すること、のどの痛みや咳、だるさや関節痛などの症状がある場合は登校を控え、早めに病院を受診するなど、みんなで感染予防をしていきましょう。



### ◎ウイルスの3つの感染経路

- 飛沫感染・・咳やくしゃみによって放出されたウイルスを直接吸い込む。
- 接触感染・・ウイルスが付着したものをさわった手で目や鼻、口をさわる。
- 空気感染・・ウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込む。

### ◎ウイルスを防ぐポイント

- こまめにうがい、手洗いする。
- 外出時はマスクを着用する。
- 屋内の湿度を50～60%に保ち、換気をする。
- バランスの良い食事と十分な休養、睡眠をとる。
- 食後の歯磨き。



\*なぜなら、歯垢（プラーク）がインフルエンザウイルスの増殖を助けるからです。丁寧に磨いて、歯垢を取り除きましょう。

### 保護者の皆様へお願い

今年は4年ぶりにインフルエンザが流行しています。県内の小中学校でも、学級閉鎖になっている学校も多くなっています。本校でも蔓延しないよう対策してまいりますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。なお、お子さんが「インフルエンザ」と診断されましたら、早めに学校へ連絡をお願いします。インフルエンザの出席停止期間は以下のとおりです。

#### 発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過していること。

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。感染力が弱くなるまで登校を控え、他のお子さんにうつさないようにご協力をお願いいたします。なお、出席停止期間は欠席の扱いにはなりませんので、ご承知おきください。

# 風邪を引いたら、熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



## 細菌

## ウイルス

なにが違うの？



### 生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

### 仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

### 薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいける薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。



## 保護者の皆様へ研修会のご案内です。

先日、お子さんを通じてプリントを配付いたしましたが、12月19日（火）本校音楽室においてLGBTQ研修会を行います。講師の高橋千春先生には「子供たちに伝える性の多様性」という演題で講話をいただき、性的マイノリティーについて研修したいと思います。興味のある保護者の方はぜひご参加ください。



このQRコードからも、参加申し込みが可能です。

