

ND小 保健室 H23年12月



体調を崩しやすい時期になりましたので、毎朝、お子様の健康観察をしてくださるようお願いいたします。朝、お子様の様子がいつもと違うな?…布団からなかなか出てこない、着替えや食事に時間がかかる、食欲がない、元気がないという時には、必ず検温をしてください。体調がすぐれないときは、無理をせず休養することをお勧めします。

また、日ごろから緊急連絡先の電話は必ず繋がるようにしておいてください。

美しい紅葉の時期が終わりに近づき、早朝の吐く息の白さからも、いよいよ冬の到来を感じるようになりました。そろそろインフルエンザが流行し始める季節ですね。今年は、10月ごろから、テレビなどで、マイコプラズマ感染症が流行している話題をよく耳にします。薬の効かないケースが多いようです。本校でも、症状が長引いて入院した人が数名います。もしも、熱や強めの咳が長く続く場合には、必ず病院で診てもらおうようにしてください。

日ごろから風邪予防を心がけ、寒い冬をみんなで元気いっぱい過ごしましょう。

# 風邪・インフルエンザを予防しよう!



## こまめに手洗い・うがいをしよう



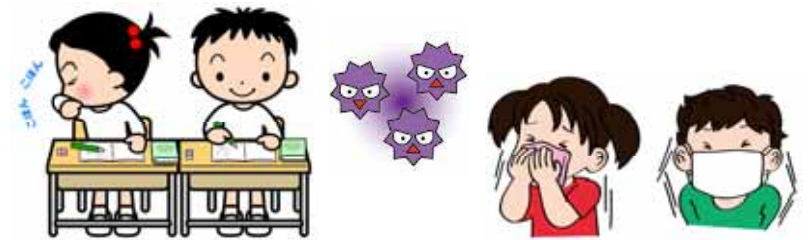
手を洗うのはどんなとき?

外から帰ったとき  
食事の前

トイレのあと  
そうじのあと

- \* ハンカチは毎日きれいなものを持ってきましょう。
- \* ハンカチの貸し借りはやめましょう。ハンカチの貸し借りで、風邪が移ることもあります。

## せきエチケットを心がけよう



- \* せきがでているときは、マスクをしましょう。
- \* とっさのせきやくしゃみのときには、ひじの内側やティッシュなどで口をおおきましょう。
- \* マスクには、のどの乾燥を防ぐ役割もあります。

ウィルスなんてよせつけないぞ



## 免えき力(ていこう力)をつけよう



\* しっかりと睡眠をとって、つかれをとりましょう。

寝不足やつかれは、免えき力を弱めます。

- \* 好ききらいせずに、バランスの良い食事を取りましょう。
- \* インフルエンザの予防接種を受けましょう。

## 換気(空気の入れかえ)をしよう

閉め切った部屋には、ウィルスがいっぱい!



\* 1時間に1回、きれいな空気に入れかえましょう。

\* 2ヶ所以上の窓を開けて、空気の通り道をつくりましょう。



インフルエンザに罹った場合、出席停止扱いになります。HPより「登校許可書」をダウンロードして、医師の証明を受けてください。