

# 2月 げんきです！

2019年2月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田直子

## インフルエンザ流行中！



今シーズンはインフルエンザが爆発的に流行し、今もまだ全国的にインフルエンザ警報が解除されていません。本校でも、年明けから一気に欠席者が増え、学級閉鎖をしたクラスがいくつかあります。

インフルエンザは、型が異なれば1シーズンに2回以上かかる人もいます。すでにかかった人も、そうでない人も、引き続き予防に努めましょう！

### 【 こんな症状があるときは、インフルエンザかも?! 】

こんなときには必ず、医師の診察を受けましょう！

- 急に高熱がでる
- 頭がいたい
- さむ気がする
- のどがいたい
- だるい
- 筋肉や関節がいたい

### みんなでしよう「せきエチケット」

咳がでるときには、マスクをつけよう



とっさのときには  
ひじの内側を口に  
あてよう

咳をするときには、人から顔をそむけよう

### 上手なマスクの使い方

- ① 顔のサイズに合うマスクを選ぶ
- ② 鼻と口をマスクでぴったりとおおう
- ③ よごれたら、新しいマスクにとりかえる



### そのマスク、だれのため??

かぜ気味なのかなあ？  
のどがいたくてせきもでる

かぜのひきはじめ？  
大丈夫？熱はあるの？

熱はなさそうだけど、時々  
鼻水とせきとくしゃみが…

マスクしたら？

いや、大丈夫。

マスクして！

マスク苦しいし、大丈夫だから。

マスクは君のためじゃないから。  
せきとくしゃみのしぶきが  
周りに飛び散らないために  
マスクをしてほしいの。  
マスクは自分のためじゃなくて、  
周りの人への思いやり、エチケットだから。  
マスクをしてね。

わかりました・・・

インフルエンザが流行する時期は、いつでもマスクを使えるよう、ランドセルにマスクを2~3枚入れておきましょう。