

ほげんだより

北文間小 保健室 H28.12.1

今年^{ことし}は、11月に雪^{ゆき}が降り^ふびっくり^{かん}しましたが、寒^{かん}さも本格的^{ほんかくてき}になってきました。
 本校^{ほんこう}ではまだインフルエンザ^{いんふれんざ}は出^でていませんが、近^{きん}隣の市^し町^{ちやう}村^{そん}では学級閉鎖^{がくきゅうへいさ}も行^{おこな}われています。今年^{ことし}は流行^{りゆうこう}が早い^{はや}ので、うがい^{うがい}、手洗^{てあら}いをしっかり^てし、かぜ^{かぜ}、インフルエンザ^{いんふれんざ}には十分^{じゆうぶん}に気^きをつけましよう。



ウイルスは く どこから来るの？

12月の保健安全目標

- 寒さに負けない丈夫な体をつくろう
- 冬の交通安全に気をつけよう

お茶うがいをしましょう！

かぜ、インフルエンザ予防のため、お茶うがいをしましょう。
 12月からは本格的に始めたいと思います。日本茶、紅茶、ウーロン茶等（甘くないもの）をうがいができる温度にして、持ってきてください。休み時間、昼休み等一日数回行います。水筒は毎日よく洗ってください。お茶は水分補給のため、休み時間に飲んでもかまいません。

保護者の方へ

・インフルエンザの出席停止期間

発熱症した日を0日として5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。これは、抗ウイルス薬の服用で熱が下がっても、感染力があるため、流行の拡大を防ぐ措置です。ゆっくりお休みください。インフルエンザの診断を受けたら、すぐに学校にご連絡をお願いします。その際、医療機関名とA型かB型かわかりましたらお知らせください。

- ・感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）にかかった場合も出席停止になります。診断を受けましたら、学校にご連絡をお願いします。学校で嘔吐すると感染が拡大する場合がありますので、吐き気がある場合は、休んで様子をみてください。

飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は吸い込んでしまうかもしれません。

こうしてブロック！

マスクをして、ウイルスが体の中に入るのを防ごう。自分が咳をしているときも、マスクを忘れずに。

接触感染

ドアや手すりなどみんなが使うものにはウイルスがついていることもあります。ウイルスがついた手から鼻や口を通して体の中に入ります。

こうしてブロック！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは、石けんを使っていねいに。うがいは、ブクブクうがいとががうがいをセットで。

空気感染

教室やろうかの窓を閉めきっていると空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

こうしてブロック！

寒くても、教室・ろうかの窓を1時間に一回は開け、ウイルスを追いだそう。気分もスッキリ。

寒い冬 健康的に体温を上げよう！

Good Morning!

体内時計をリセット！活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！