

ほけんだより 1月

平成 26 年 1 月 10 日
長田小学校
保健室

1月の保健目標
かぜの予防を
しよう



あけましておめでとうございます

2014 年がスタートしました。今年は、うま年。馬は、昔から人間の暮らしに深く結びついた動物ですが、ける力が強いことから、悪いことをけとばすお守りとしている地域もあるそうです。病気もけとばして、今年も元気にすごそう！

かぜよぼう KZY 10



<p>石けんを使って、最低 15 秒以上は洗ひましょう。</p>	<p>1 手洗い 手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗ひましょう。</p>	<p>7 運動 体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。</p>
<p>のどの乾燥もふせいでくれます。</p>	<p>2 うがい かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。</p>	<p>8 換気 教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。</p>
<p>各ご家庭で早めに、準備して下さい。</p>	<p>3 マスク せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。</p>	<p>9 温まる 体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。</p>
<p>ハンカチを毎日もちましましょう。</p>	<p>4 ポケット 必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。</p>	<p>10 楽しみ 楽しい！ という気持ちは、病気とたたかう体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。</p>

保護者の方へお知らせとお願い

1 インフルエンザ関連

- **本校インフルエンザ状況**
冬休み明け、水曜日から5年生1名が罹患。これからの動向に注意します。
- インフルエンザ流行の季節です。今月末は、学習発表会もあります。各ご家庭でも予防対策をお願いします。
- **インフルエンザと診断されたら……**
病院からの証明書等は必要ありませんが、学校所定の用紙を提出して下さい。
出席停止期間は、「症状が出てから5日間がたち、かつ熱が下がってから2日が経過するまで」です。
- **家族にインフルエンザ罹患者がいたら……**
登校前、健康チェックをしっかりと行い、検温して熱がなく（微熱もなく）、本人も元気ならば、マスク着用で登校させるようご協力よろしくお祈りします。

2 その他

- 頭じらみ発生の報告があります。各ご家庭で、お子さんの頭髪チェックをお願いします。
- 嘔吐、下痢等の胃腸炎様症状での欠席が数名います。注意しましょう。

