

12月の保健目標

- ・ 換気に注意しよう
- ・ かせやインフルエンザを予防しよう

感染症の流行時期になりました！

市内ではインフルエンザが流行している学校も多く、学級閉鎖も出ております。本校では、現在、インフルエンザや感染性胃腸炎による欠席は出ておりませんが、ご家庭におかれましても、下記のことにご理解いただき、予防に努めていただければと思います。

● 朝の健康観察を必ずお願いします。

体調が悪い場合は、体温を測定してください。
37.5度以上あるときには、医療機関の受診をお勧めします。

● 欠席の連絡は8：20までをお願いします。

主な症状や発熱している場合は体温もお知らせください。

● 感染症との診断を受けた場合は学校までご連絡ください。

インフルエンザの場合は、種類（A型、B型等）を必ずご連絡ください。

● 出席停止期間にご理解ください。

休まなければならない出席停止期間よりも前に登校した場合、大変申し訳ありませんが、保護者の方に迎えにきていただくようになります。
感染拡大防止にご理解のほど、よろしく申し上げます。

● かせ気味の時にはマスクの着用をお願いします。

予防のためにもランドセルの中にマスクを何枚か入れておくようにしてください。

かせやインフルエンザ予防のポイント！

こまめに 手洗い・うがいをしよう！

手をあらうのはどんなとき？

- * 外からかえったとき
- * 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。

せきエチケットに 気をつけよう

* せきがでているときはマスクをしましょう。

* とつさにせきやくしゃみが出そうなときは、ひじの内側やティッシュなどで口をおおひましょう。

* マスクには、のどの乾燥を防ぐ役割もあります。

ウイルスには



まけないぞ！！

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。

* 好ききらいせずに、バランスの良い食事をとりましょう。

換気（空気の入れかえ）を しよう

閉め切った部屋には、ウイルスがいっぱい！！

* 1時間に1回きれいな空気にいれかえましょう。

* 2カ所以上窓を開けて空気の通り道をつくりましょう。