

ほけんたより

心もからだも元気いっぱい

平成29年1月11日

第15号 豊松小学校

今年も健康な1年に ～心もからだも元気にはじめよう～

あけましておめでとうございます。

今年は酉年です。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、みなさんの元気のよいあいさつです。

今年も心とからだが元気に過ごせるように、健康管理には十分気をつけていきましょう。

インフルエンザ注意報発令

昨年終わりに、県内に「インフルエンザ注意報」が発令されました。
近隣の市町でも、徐々に増えているようです。

インフルエンザにかからないために

①外から帰ったとき、トイレの後、食事の前など、こまめに石けんで手洗いをしましょう。

②咳エチケットを守りましょう。（★1を参考に）

③室内は加湿器などを使って、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

④睡眠をしっかりと、バランスのとれた食事を心がけ、体力をつけましょう。

⑤人が集まる場所への外出は避け、出かけるときはマスクをしましょう。（★2を参考に）

★1

咳エチケット

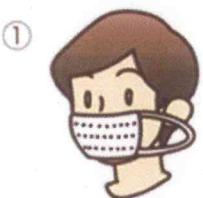
- ◆咳・くしゃみが出るときには、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
- ◆マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- ◆鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
- ◆咳をしている人にマスクの着用をお願いする。



★2

マスクのつけかた

※使い捨て不織布マスクが好ましい。



・マスクのひだを下向きにして、マスクを顔に当てる。



・左右のゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定する。



・マスクのひだを広げて、鼻からあごまで覆う。
※マスクを上下に引っ張るとよい。



・針金部分を鼻に合わせて曲げ、顔にしっかりとつける。

【注意】捨てるときは、ひもを持ってはずし捨てる。口や鼻を覆っていた部分はさわらない。

おうちのかたへ



3学期は、インフルエンザにかかる率が高くなると予想されます。お子さんの健康管理に十分気を配っていただき、いつもと違う様子があれば、必ず検温をし、登校は無理のないようにお願いします。発熱がある場合は必ず受診してください。

また、ノロウイルス等が原因の感染性胃腸炎も流行行っています。吐き気や腹痛がある場合も必ず受診してください。受診されましたら、結果を学校までご連絡ください。