

ほけんだより

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過ごしましょう～



あけましておめでとうございます。

今年(ことし)は酉年(とりとし)です。鶏(にわとり)は、朝(あさ)を告(つ)げて鳴(な)くので、昔(むかし)から多(おほ)くの国(くに)で大(だい)事にさ(さ)れてきたそ(そ)うです。学(が)校(こう)で朝(あさ)を告(つ)げるのは、み(みな)さん(さん)の元(げん)気(き)のよ(よ)いあ(あ)いさ(さ)つ(つ)です。今年(ことし)も心(こころ)とから(か)らだ(だ)が元(げん)気(き)に過(す)ごせ(せ)るよ(よ)うに、健(けん)康(こう)管(かん)理(り)に十(じゅう)分(ぶん)気(き)をつ(つ)けてい(い)きま(ま)しょう。

インフルエンザ注意報発令



昨年(さくねん)終(お)わり(り)に、県(けん)内(ない)に「インフル(ちゅうい)エンザ(ほう)注意(はつれい)報(ほう)」が(が)発(はつ)令(れい)さ(さ)れま(ま)した(た)。近(きん)隣(りん)の市(し)町(ちょう)でも、徐(じょ)々(じょ)に増(ま)え(え)てい(い)るよ(よ)うです。

インフルエンザにかからないために

- ① 外(そと)から帰(かえ)ったとき、トイ(あ)レ(れ)の(の)後(ご)、食(しょく)事(じ)の前(まえ)など、こま(こ)ま(ま)めに石(せつ)けん(けん)で手(て)洗(あら)い(い)を(を)しま(ま)しょう。
- ② 咳(せき)エチ(ち)ケツ(けつ)を(を)守(まも)り(り)ま(ま)しょう。(★1を(を)参(さん)考(こう)に(に))
- ③ 室(しつ)内(ない)は加(か)湿(しつ)器(き)な(な)どを(を)使(つか)っ(つ)て、適(てき)度(ど)な湿(しつ)度(ど) (50~60%) を保(たも)ち(ち)ま(ま)しょう。
- ④ 睡(すい)眠(みん)を(を)し(し)っ(っ)かり(り)と(と)り、バ(ば)ラ(ら)ン(ん)ス(す)の(の)と(と)れ(れ)た食(しょく)事(じ)を(を)心(こころ)が(が)け(け)、体(たい)力(りき)を(を)つ(つ)け(け)ま(ま)しょう。
- ⑤ 人(ひと)が(が)集(あ)まる場(ば)所(じょ)へ(へ)の(の)外(がい)出(しゅつ)は(は)避(さ)げ(げ)、出(で)か(か)け(け)る(る)時(とき)は(は)マ(ま)スク(すく)を(を)し(し)ま(ま)しょう。(★2を(を)参(さん)考(こう)に(に))

★1

咳エチケット



- ◆ 咳(せき)・く(く)しゃ(しゃ)み(み)が(が)出(で)る(る)時(とき)に(に)は、他(ほか)の(の)人(ひと)に(に)う(う)つ(つ)さ(さ)な(な)い(い)た(た)め(め)にマ(ま)スク(すく)を(を)着(ちやく)用(よう)す(す)る。
- ◆ マ(ま)スク(すく)が(が)な(な)い(い)場(ば)合(あ)ひ(ひ)は、ティ(てい)ッシ(し)ュ(ゆ)な(な)ど(ど)で(で)口(くち)と鼻(はな)を(を)押(お)さ(さ)え(え)、他(ほか)の(の)人(ひと)か(か)ら(ら)顔(かお)を(を)そ(そ)む(む)け、1m(メートル)以(い)上(じょう)離(はな)れる。
- ◆ 鼻(はな)水(みず)・痰(たん)な(な)ど(ど)を(を)含(はこ)んだ(だ)ティ(てい)ッシ(し)ュ(ゆ)は、す(す)ぐ(ぐ)に(に)ゴ(ご)ミ(み)箱(はこ)に(に)捨(す)てる。
- ◆ 咳(せき)を(を)し(し)て(て)い(い)る(る)人(ひと)に(に)マ(ま)スク(すく)の(の)着(ちやく)用(よう)を(を)お(お)願(ねが)い(い)す(す)る。

★2

マスクのつけかた

※使(つか)い(い)捨(す)て(て)不(ふ)織(しよく)布(ふ)マ(ま)スク(すく)が(が)好(この)ま(ま)しい(い)。



① マ(ま)スク(すく)の(の)ひ(ひ)だ(だ)を(を)下(した)向(む)き(き)に(に)し(し)て、マ(ま)スク(すく)を(を)顔(かお)に(に)当(あ)て(て)る。



② 左(さ)右(ゆう)の(の)ゴ(ご)ム(む)を(を)左(さ)右(ゆう)の(の)み(み)み(み)に(に)か(か)け(け)、マ(ま)スク(すく)を(を)固(こ)定(てい)す(す)る。



③ マ(ま)スク(すく)の(の)ひ(ひ)だ(だ)を(を)広(ひろ)げ(げ)て、鼻(はな)か(か)ら(ら)あ(あ)ご(ご)ま(ま)で(で)覆(おお)う。 ※マ(ま)スク(すく)を(を)上(じやう)下(げ)に(に)ひ(ひ)っ(っ)張(は)ると(と)よ(よ)い。



④ 針(はり)金(がね)部(ぶ)分(ぶん)を(を)鼻(はな)に(に)合(あ)わ(わ)せ(せ)て(て)曲(ま)げ(げ)、顔(かお)に(に)し(し)っ(っ)かり(り)つ(つ)け(け)る。

【注意】 捨(す)て(て)る(る)時(とき)は(は)、ひ(ひ)も(も)持(も)っ(っ)て(て)は(は)ず(ず)し(し)捨(す)て(て)る。口(くち)や(や)鼻(はな)を(を)覆(おお)っ(っ)て(て)い(い)た(た)部(ぶ)分(ぶん)は(は)さ(さ)わ(わ)ら(ら)な(な)い(い)。

おうちのかたへ



3(が)つ(つき)学(がく)期(き)は、インフル(いんぷる)エンザ(えんざ)に(に)か(か)か(か)る(る)率(りつ)が(が)高(たか)く(く)な(な)ると(と)予(よ)想(そう)さ(さ)れ(れ)ま(ま)す(す)。お(お)子(こ)さん(さん)の(の)健(けん)康(こう)管(かん)理(り)に(に)十(じゅう)分(ぶん)気(き)を(を)配(くば)っ(っ)て(て)い(い)た(た)だ(だ)き(き)、い(い)つ(つ)も(も)と(と)違(ちが)う(う)様(よう)子(し)が(が)あ(あ)れ(れ)ば(ば)、必(かなら)ず(ず)検(けん)温(おん)を(を)し(し)、登(とう)校(こう)は(は)無(む)理(り)の(の)な(な)い(い)よ(よ)う(う)に(に)お(お)願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す(す)。発(はつ)熱(ねつ)が(が)あ(あ)る(る)場(ば)合(あ)ひ(ひ)は(は)必(かなら)ず(ず)受(じゆ)診(しん)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。

また、ノ(に)ロ(ろ)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)等(とう)が(が)原(げん)因(いん)の(の)感(かん)染(せん)性(せい)胃(い)腸(ちやう)炎(えん)も(も)流(りゅう)行(こう)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。吐(は)き(き)気(け)や(や)腹(ふく)痛(つう)が(が)あ(あ)る(る)場(ば)合(あ)ひ(ひ)も(も)必(かなら)ず(ず)受(じゆ)診(しん)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。受(じゆ)診(しん)さ(さ)れ(れ)ま(ま)し(し)たら(ら)、結(けつ)果(か)を(を)学(がく)校(こう)ま(ま)で(で)ご(ご)連(れん)絡(らく)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。