

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年1月10日

第15号 豊松小学校

心もからだも健康な1年に！

あけましておめでとうございます。

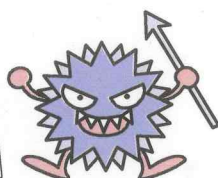
今年（ことし）は戌年です。犬は、「人間とのつき合いも古く社会性があり、人に忠実な動物である。」「勤勉で努力家」という意味があるそうです。

心もからだも健康な1年に、自分の目標に向かって努力し挑戦して行ってほしいと思います。健康管理には十分気をつけていきましょう。



インフルエンザ警報発令

昨年（さくねん）終わりに、県内（けんない）に「インフルエンザ警報（はつれい）」が発令（はつれい）されました。昨シーズンより1ヶ月程度早い流行（へいりゅう）です。つぎのことに注意（ちゅうい）しましょう。



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、トイレ（トイレ）の後（あと）、食事（しょくじ）の前（まえ）など、こまめに石けん（せっけん）で手洗い（てあら）いをしましょう。

②咳エチケット（せき）を守り（まも）ましょう。（★1を参考（さんこう）に）

③室内（しつない）は加湿器（かじつき）など（な）を使って、適度（てきど）な湿度（しつど）（50～60パーセント）を保ち（たも）ましょう。

④睡眠（すいみん）をしっかりと（しよくし）とり、バランスのとれた食事（しょくじ）を心（こころ）がけ、体力（たいりよく）をつけ（つけ）ましょう。

⑤人（ひと）が集まる場所（あつ）への外出（ばしよ）は避け（がいしゆつ）、出かける（さけ）ときはマスク（ま）を（ま）しましょう。



咳エチケット（★1）

- ◆咳（せき）・くしゃみ（くしゃみ）が出（で）るときには、他（ほか）の人（ひと）にうつさない（うつさない）ためにマスク（ま）を着用（ちやくよう）する。
- ◆マスク（ま）がない場合（ばあい）は、ティッシュ（ていしゅ）など（な）で口（くち）と鼻（はな）を押（お）さえ、他（ほか）の人（ひと）から顔（かお）をそむ（そむ）け、1 m 以上（いじょうはな）離（な）れる。
- ◆鼻水（はなみず）・痰（たん）など（な）を含（ふく）んだティッシュ（ていしゅ）は、すぐ（すぐ）にゴミ箱（ぼこす）に捨（す）てる。
- ◆咳（せき）を（せき）している人（ひと）にマスク（ま）の着用（ちやくよう）を（ねが）う。



【ノロウイルス・インフルエンザに共通する予防法】



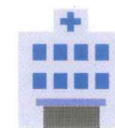
手洗いは最強の予防法！

感染症（かんせんじょう）予防（よぼう）の基本（きほん）は手洗い（てあら）いです。手洗い（てあら）の後（あと）には、清潔（けつせつ）なタオル（たうる）やハンカチ（はんかち）、ペーパータオル（ぺーぱーたうる）など（な）でふき（ふ）きましょう。

体調管理も重要！

抵抗力（たいりき）や免疫力（めんぐき）が落ち（おち）ると、感（かん）染（せん）症（じょう）や食中毒（しょくちゆうどく）にかか（か）るリ（り）スク（すく）が高（たか）ま（ま）ります。十分（じゅうぶん）な栄（えい）養（やう）、休（きゅう）養（やう）、適（た）度（ど）な運（うん）動（どう）など（な）を、日頃（ひげん）から健（けん）康（かう）管（かん）理（り）に努（努）め（め）ま（ま）しょう。

おうちのかたへ



3学期（がつか）は、インフルエンザ（いんぷるえんざ）にかか（か）る率（りつ）が高（たか）くなると予（よ）想（さう）され（さ）れます。お（お）子（こ）さん（さん）の健（けん）康（かう）管（かん）理（り）に十分（じゅうぶん）気（き）を配（ば）って（た）い（た）だ（だ）き、い（い）つ（つ）も（も）と違（ちが）う様（よう）子（す）が（が）あ（あ）れば（ば）、必（かなら）ず（ず）検（けん）温（おん）を（を）し、登（とう）校（こう）は無（む）理（り）の（の）ない（ない）よう（よう）に（に）お（お）願（ねが）い（い）し（し）ま（ま）す。発（はつ）熱（ねつ）が（が）あ（あ）る（る）場（ば）合（あ）い（い）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。

また、ノロウイルス（どろいん）等（とう）が原因（げんいん）の感（かん）染（せん）性（せい）胃（い）腸（ちよう）炎（えん）も流（りゅう）行（こう）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す。吐（は）き（き）気（き）や腹（ふく）痛（つう）が（が）あ（あ）る（る）場（ば）合（あ）い（い）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。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。