

ほけんだより



鳥居松小保健室 2016. 12. 1号

今年もインフルエンザの流行シーズンに入りました。気温もさがり、水が冷たい季節ですが、手洗い・うがいをしっかりと、予防しましょう。ポケットには、手をふくハンカチや鼻水をふくティッシュをいつも入れておきましょう。



せきエチケットをしよう!

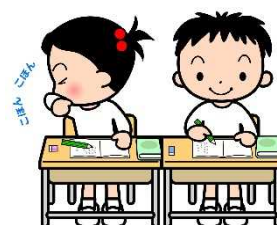


せきエチケットとは・・・

・せき・くしゃみ  が出たら、

☆ ほかに人にうつさないために、**マスク**をつけましょう。

☆ せきをするときは、**マスク**をつけていても、ティッシュや**腕の内側**などで**口と鼻**を押さえ、**他人**の**顔**をそむけて**せき**をしましょう。

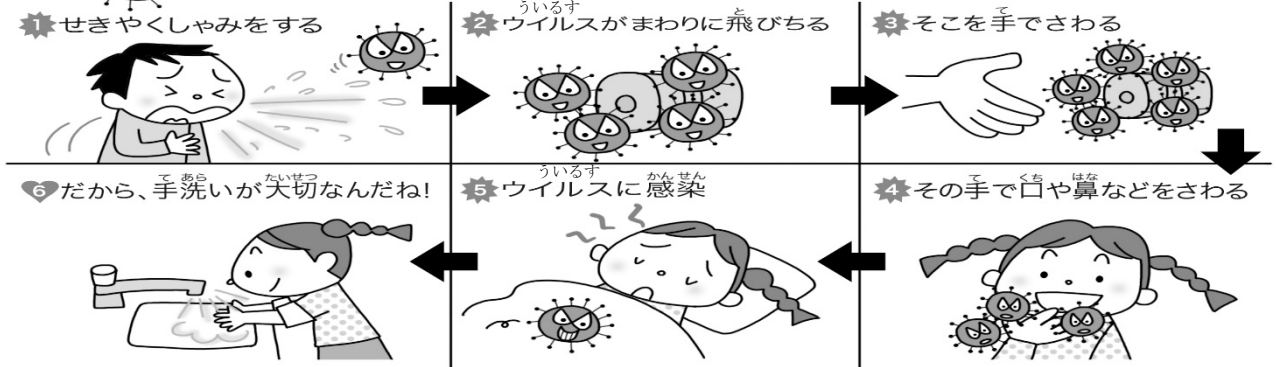


☆ もし、せきやくしゃみを**手**で受け止めたときは、**手を**あらいましょう。

☆ 鼻水のついたティッシュは、すぐ、**ごみ箱**に捨て、**手を**洗いましょう。



インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ



インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

平成 24年 4月 1日から変わっています。

インフルエンザにかかると、長い期間、学校に行くことができません。

冬のけんこうチェックをして、できていないことは、今日からやって、インフルエンザに負けない体と環境を作りましょう。

冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている

せきエチケット・マスクなど...

おうちの方へ(お願い)



気温が下がり、汗をかかない季節になりました。熱中症の心配はないのですが、子どもたちには、放課毎に水分補給を薦めていきたいと思えます。

こまめな水分補給で喉を潤すことで、風邪やインフルエンザの予防になるからです。寒い季節も、毎日、お茶を用意していただきますよう、お願いします。

