

# ほけんだより

平成28年2月号  
春日井市立大手小学校

がつ ほけんもくひょう 2月の保健目標  
ふゆ びょうき よ ぼう 冬の病気を予防しよう

1月20日、愛知県に「インフルエンザ注意報」が発令されました。

愛知県内では、1月18日(月)からの一週間で約20校が、さらに25日(月)、26日(火)の2日間で50校以上が学級閉鎖をしています。春日井市内でも学級閉鎖になった学校があります。今週に入り、大手小学校でもインフルエンザで休む子が出てきました。くれぐれも気をつけましょう。

- 1 手洗い、うがいをこまめに行う。
- 2 咳やくしゃみを人につけない咳エチケット。
- 3 症状が出たらマスクをつけ、外出を控える。



一緒に予防インフルエンザ



体調が悪いときは、体を休めることも大切です。



「愛知県インフルエンザ情報ポータルサイト」や愛知県の感染症情報などでもインフルエンザの情報が見られます。

インフルエンザ以外にも、感染性胃腸炎、アデノウイルス感染症、伝染性紅斑、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎など、いろいろな感染症があります。

この季節は空気が乾燥して、鼻やのどの粘膜が体を守る機能が低下するため、かぜをはじめいろいろな病気にかかりやすくなります。何もしないで放っておくと、症状がひどくなってしまうこともあります。もし、かかってしまったら、体の調子や自分の症状をよく見極めて、病院に行ってみてもらいましょう。学校に来るときは、お医者さんに登校して良いか聞いてから来るようにしましょう。



普段からできるだけ病気にかからないように、うがい、手洗い、マスクをはめるなど、自分でできる予防に努めることが大切です。また、日ごろからバランスのよい食事をとることと、十分な睡眠をとることで、体の免疫力を高めておくことも大切なことです。

病気に負けるな！予防レンジャー！！

