

ほけんだより

すこやか



平成28年12月6日
多賀城市立多賀城八幡小学校

12月に入りました。朝や夕方はだいぶ寒くなって、手ぶくろやマフラーをしてくる人が、多くなってきました。

これからますます寒くなり、空気が乾そうしてくると、インフルエンザなどいろいろな病気が流行してきます。手あらいやうがいをして、病気の予防をしましょう。



12月の保健目標

かぜに負けないからだをつくりましょう

☆すききらいをしないで、なんでも食べましょう

☆すいみんをしっかりとりましょう

☆外で元気に運動しましょう

かぜやインフルエンザは

せきやくしゃみでうつります



せきは2m
とぶよ

かぜをひいて、くしゃみやせきがでているあいだは、マスクをかけましょう。マスクは、鼻のところにすきまがあったり、あごがでていたりすると、効果がありません。鼻と口両方をきちんとおおい、正しくつけましょう。

正しいマスクのかけ方



鼻と口の両方を
きちんとおおう



ゴムひもを耳にかける



すきまがないよう
鼻までおおう

【 お家の方へ 】

インフルエンザは出席停止です

しゅっせきていし

まだインフルエンザでお休みしている人はいませんが、これから流行の時期になります。
病院でインフルエンザと診断されたら、すぐに学校に連絡をください。学校に届けがあった日から出席停止になります。登校は、主治医の許可が出てからになります。

(インフルエンザの登校基準は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。)

※インフルエンザは、症状が出てから5日間は学校に登校できません。また、熱が下がったからといってすぐに登校できません。熱が下がってからも2日は登校できませんので、ご家庭でゆっくり休養してください。

登校するときは、マスクの着用を忘れないようにお願いします。