

ほけんだより

すこやか



平成29年2月1日

多賀城市立多賀城八幡小学校

インフルエンザが流行しています！

給食前の手あらいをしっかりとしましょう

外からかえったら うがいをしましょう

せきが出る人は マスクをしましょう



2月の保健目標

かぜを予防しましょう



バランスのよい食事をとろう

☆あさ、ひる、よる、1日3回きちんと食べましょう。

☆げんきなからだになるために、
やさい、おさかな、おにく、ごはん、すききらいしないでたべましょう。



かぜにまけない体をつくろう

体の調子がわるいと、インフルエンザのウイルスなどが体に入ってきたときに、ウイルスに負けてしまいます。

かぜやインフルエンザにかからないように、夜は早くねて、つかれをためないようにしましょう。

夜ふかしさんになっていませんか？



きょうしつ くうき

教室の空気の入れかえをしよう

空気がよごれてくると下のような症状がでます。

- あくびがでる
- ぼーっとする
- だるい
- はき気がする
- 頭が痛い
- めまいがする
- のどがいたい



★換気のポイント

まどとろうか側を少し開けて、空気の通り道をつくりましょう。空気がうまく入れかわります。

ストーブを1日中つけていると、教室の空気がよごれて、乾燥してきます。

教室が乾燥してくると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜやインフルエンザの予防のためにも、きれいな空気で生活しましょう。

【 お家の方へ 】

インフルエンザは出席停止です

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、症状がでてから5日間は学校に登校できません。(発症した日は5日間に含みません。)また、熱が下がったからといってすぐに登校してくる人がいますが、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。

県内にインフルエンザ警報が出ています。県内では、1月中旬から学級閉鎖を行う学校が増えてきました。本校でも、1月26・27日に、4年1組で学級閉鎖を行いました。今週は欠席数も減りましたが、まだ油断はできません。引き続き、手洗い・うがいの声かけなどの予防を行います。

