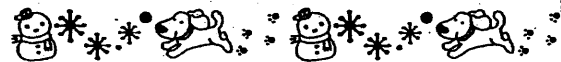


すずやか



H24.1.20
明日小
ほりん



2012年スタートしてはや20日が過ぎました。

子どもたちは、元気に校庭で遊んでいます。

保健室前に縄跳び台が出ました。休み時間長蛇の列ができるほどの

人気スポットです。前跳び・二重跳びなど自分の記録に挑戦しています。

外でいっぱい遊んだあとは、「手洗い・うがい」を忘れずに！！

予防警報！！

インフルエンザ

インフルエンザは出席停止です。



欠席扱いにはなりませんので、ゆづり休みましょう。

今週にはいり、所沢市内でも、インフルエンザによる学級閉鎖をする学校がではじめました。本校もインフルエンザでお休みしている子がでました。(19日現在3名)

今年のインフルエンザの傾向として、今のところインフルエンザA香港型が多いようです。気温が低く、空気が乾燥しているため、流行のリスクが高くなります。インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないことです。予防を心がけるのはもちろんですが、体調が悪いかな？と思ったら、早めに休養をとるようにしましょう。



流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。



手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。



ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。



かかったらすぐに受診
医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。

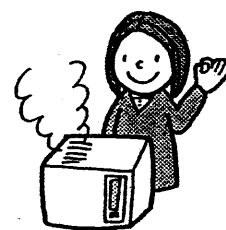
乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。

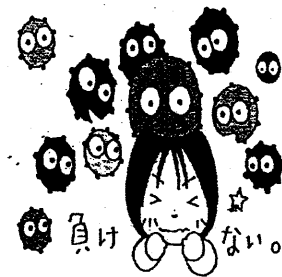
タオルを干す



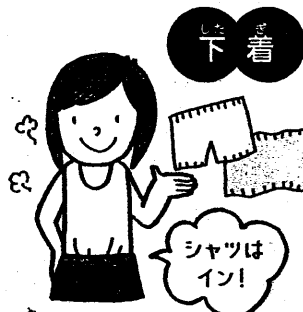
洗面器に水をはる



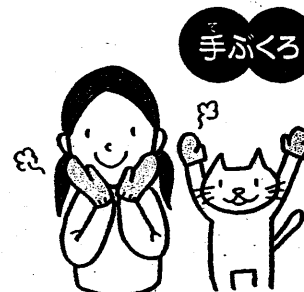
加湿器を使う



さむ～い冬を乗り切るあったかアイテム



厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。



寒い外は、手ぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。体もぼかぼかしてきますよ。



首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。

咳エチケットを守ろう



咳やくしゃみが出る時はマスクをする

マスクがない時はティッシュで…



とっさの時は肘の内側で… □と鼻を覆う



今年もみんなの健康がありますように！

