

けんこう三川

令和5年2月号
周南たちばな学園
三川小 保健室



インフルエンザが流行しています!

インフルエンザを予防するため、ウイルスを〇〇!!

ウイルスをはわかえす

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう!



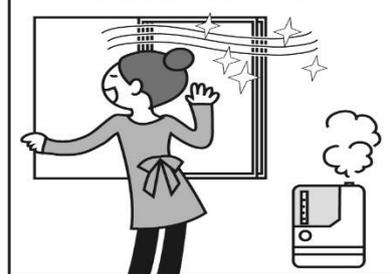
ウイルスを体に入れない

→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう!



ウイルスを少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気しましょう!



インフルエンザになってしまったら...

- ・安静にして、睡眠を十分にとりましょう。
- ・体を温かくして、なるべく「消化の良いもの」「あたたかいもの」を食べましょう。
- ・水分をこまめにしっかりと摂りましょう。
- ・家族と接するときはなるべくマスクをしましょう。また、定期的に部屋の換気をしましょう。

かんきのポイント



【インフルエンザと診断された場合】

- ・学校へ連絡します。『インフルエンザ経過観察表』を用意し、朝夕2回検温し観察表に記録します。
※インフルエンザ経過観察表はコドモン、学校HPからダウンロードできます。
学校にも用意してあるので取りに来ていただければお渡しします。
- ・出席停止期間・・・発症から5日経過かつ解熱してから2日（発症日を0日とする）です。
出席停止期間があげたら、必ず『インフルエンザ経過観察表』を持って学校に登校してください。

【家族がインフルエンザと診断された場合】

- ・児童本人に風邪症状がない場合は、登校可能です。
- ・児童本人に症状はないが欠席する場合は、事故欠席となります。

寒い日が続いています ~けがや病気に気をつけて~



風邪などの原因となるウイルスは、寒さや乾燥した空気が大好きです。空気を乾燥させないように加湿をして、マスクでのどをうるおしましょう。また、寒いと体の抵抗力が低下します。上手に重ね着をして体を冷やさないようにしましょう。特に、首・手首・足首の3つの首を温めると効果的です。

寒い日は、地面が凍っていてすべりやすくなっています。すべて転ばないように、地面をしっかりふみしめて、手はポケットから出して歩きましょう。特にこれらの場所はすべりやすいので注意しましょう。



おうだんほどう



はし・ほどうきょう



バスのりば



マンホールの上

寒い冬は気持ちが落ち込みやすくなります。気持ちが落ち込みそうになったら、背筋をピン!とのぼすと気持ちを前向きに変えられるそうです。

ストレスはためないこと! すずんでリラックス

| すっきりした~! |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい~! |



ぬるめの湯船につかる

| たのし~! |



趣味の時間を大切に

| おいしい~! |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き! これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう!

~保護者の方へ~



2月のスクールカウンセラー(佐野久美子先生)が来校する日をお知らせします。6日と20日と27日の9:00~12:00です。気軽に何でも御相談ください。まずは、保健室か担任に御連絡ください。予約を入れます。(担当: 糸井 48-6197)