



2019.12  
新条小学校 保健室

保護者の皆さまへ

本校では毎年1月に業間駆け足と持久走大会を実施します。1月20日に希望者には持久走前健診を行います。気になることがある場合は、冬休みにかかりつけの医療機関等にご相談することをおすすめします。

♪ 楽しい冬休みにするために ♪

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ



**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように



**や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう



**す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう



**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう



かからない! うつさない! **せきエチケット**

「せきエチケット」とは、かぜやインフルエンザなどにかかったとき、お互いにつつしたりしないようにするためのマナーです。

【その1】  
鼻と口をおおう



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れて口をしめ、ゴミ箱にすてましょう。

【その2】  
とっさのときは…



急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着でおおいます。まにあわずに手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう。

【その3】  
マスクをつける



ウイルスをふくんだ鼻水やだ液をとらえ、まわりに飛びちらさないようにすることで予防につながります。

もしかしたら、インフルエンザかも!?



次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。



【おうちのかたへ】

ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いのので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

2学期はインフルエンザのかかった人は0名でした！3学期もみんな元気にすごせるように、引きつづき早ね早おき・手あらいがいを心がけてください。