



ほけんだより 1月

神崎市立神埼小学校 保健室 1月

インフルエンザ 再流行！？



今週の月曜日はインフルエンザによる欠席者はいませんでした。急にインフルエンザ

の再流行が来たようです。現在7名がインフルエンザにかかってお休みしています。

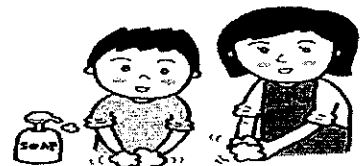
神崎市内の学校では、学年閉鎖をすることが出てきています。神埼小学校でも増えつつあります。せつげんでの手洗いやマスクの着用、お茶をこまめに飲んでのどを潤すなどとして、予防しましょう。流行期に入っているため外出もなるべく少なくしましょう。

せつげんでの手あらいや、マスクの着用などは 予防に効果的です！！！！

具合の悪い時は、無理をせず、病院受診をしてゆっくり休みましょう。無理をすると病気が長引いたり、合併症になることもあります。たかが かせ・インフルエンザとあなどること

のないようにしましょう。

まどあけ→かんき→いいくうさ



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、お互いにう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



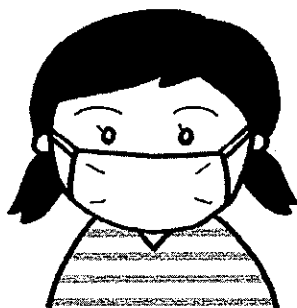
せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れて口をしめ、ゴミ箱にすてましょう。

【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。

…おうちの方へ…3 学期はインフルエンザや感染性胃腸炎(嘔吐下痢症)などが流行します。学級閉鎖にならないためにも、せっけんでの手洗いやせきをしている人はマスクの着用をお願いします。朝から具合が悪い時は無理をせず、病院受診をして、ゆっくり休ませてあげてください。感染を広げないためにも、ご協力をお願いいたします。