

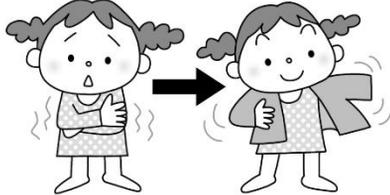
ほけんだより

10月

れいわがんねん がつ にち
令和元年10月26日
さがけんりつ がっこう
佐賀県立ろう学校
ほけんしつ かわの
保健室 河野



あさば 朝晩すずしくなりました
うわ ぎ じょう ず
上着で上手にちょうせつを!



きゅう あき すご
急に秋めいてきました。クーラーをつけていないと過せなかった
き おん すこ さが はん す はだざむ かん
気温が少しずつ下がり、半そでだけで過ごすには肌寒く感じるよう
なりました。長そでの上着を用意しておくとお暑さと寒さの調節がしやす
いですよ! 体が冷えて風邪をひかないように気をつけてくださいね。



じゅうよう ほごしゃ
(重要) 保護者のかたへ



ことし がつ がつきゅうへいさ
今年(ことし)はインフルエンザで9月に学級閉鎖
がっこう りゅうこう じき
になった学校(がっこう)があります。流行(りゅうこう)する時期(じき)
はや がつちゅう
が早い(はや)かもしれません。10月中(が)のイン
よぼうせっしゅ う
フルエンザ(インフルエンザ)予防接種(よぼうせっしゅ)を受けることを
おすすめ(おすすめ)します。かかりつけ(かかりつけ)の病院(びょういん)に
そうだん りょうきん びょういん
ご相談(そうだん)ください。(料金(りょうきん)は病院(びょういん)ごと
こと す ちいき
に異なります(こと)。また、住(す)んでいる地域(ちいき)で
せっしゅ ひよう ほじょ ちいき
接種費用(せっしゅ ひよう)の補助(ほじょ)がある地域(ちいき)があります)

インフルエンザを予防するために*

そと 外(そと)からもどったら、
て であら 手洗い・うがいをする



ひと なるべく人(ひと)ごみを
さけ、マスクをする



へや かしつ 部屋の加湿(へや かしつ) (ぬれタオルを
つるすなど)をする



えいよう すいみん き 栄養(えいよう)や睡眠(すいみん)に気(き)をつけ、
からだ りよく 体のていこう力(からだ りよく)をたかめる

