

ほけんだより12月

R7.11.25
三芳野小学校保健室

※おうちの人と一緒に読みましょう

持久走大会では、皆さんが頑張っている姿を見てとても感動しました。2学期も残りわずかです。冷え込みが厳しくなってきたせいか、インフルエンザやかぜが増えています。引き続き、感染症にご注意ください。寒くて空気が乾燥している冬は、ウイルスが大好きな季節です。

「手洗い・うがい・換気・規則正しい生活習慣」を心がけましょう！また、歯磨きやこまめな水分補給も効果的です！



正しい手洗い、できたかな？

手でいろいろなものにさわったり、せきやくしゃみのひまつをおさえたりするため、手には目に見えないばい菌がついています。手についたばい菌が口や鼻から体のなかに入ってくると、かぜをひいたり、おなかが痛くなったりします。そうならないように、こまめに手を洗って、ばい菌をやっつけましょう。

手洗いのあと、たしかめよう！

ちゃんとできていたら、□にしるしをつけましょう。

- ☐ 指のつけねや指とつめの間もしっかり洗った
- ☐ 手首を洗った
- ☐せっけんが残っていない（水で洗い流した）
- ☐ せいけつなタオルやハンカチで手をふいた



もしかしてインフルエンザ？

通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。

