



平成 29年 11月 2日
 杉並区立杉並第四小学校
 校長 高橋 浩平
 養護教諭 橋詰 菜々

11月になり、木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれています。徐々に風が冷たくなり、朝晩は寒いと感じる日が増えてきました。風邪のシーズン到来です。
 保健室でも、10月下旬から腹痛での来室者が目立つようになりました。寒いと思った時に羽織れるように、上着が1枚あると便利です。記名の確認をお願い致します。



手洗いとうがい

ウイルスがからだに入る前に洗って洗おう。

十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりにからだを休めよう。

室内を適度な湿度に

カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度(約50%)にしよう。



マスク

人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。

栄養バランスのとれた食事

ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。

ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。

せきやくしゃみが出るときは、自分だけでなく、まわりの人のためにもマスクをしましょう!

気をつけてね!

- ワイヤーがあるほうが上です。
- 鼻が見えていたり、口が見えているとマスクの効果がありません。
- 手洗い・うがいも忘れずに!

11月8日はいい歯の日

歯ブラシのチェックしていますか?

毛先が喇いたら、新しいものと取りかえましょう

食べたら歯をみがこう

感染症最新情報 NEWS ウイルス

雨が降るとグッと冷え込みますね。冬の準備はできていますか? 今のところ、東京都や杉並区で注意報や警報は出ておりません。しかし、今年はインフルエンザの流行が早く、杉並区でも既に学級閉鎖になった学校が1校ありました。杉四小でもインフルエンザに罹った児童が1名おりました。杉四小では、風邪の欠席者も全校で4~8人ぐらいいなり、増えてきています。お子さんの体調管理をよろしくお願い致します。

「カゼかな?」と思ったら...

早くねる えいようをとる うがい・てあらいをする あんせいにする

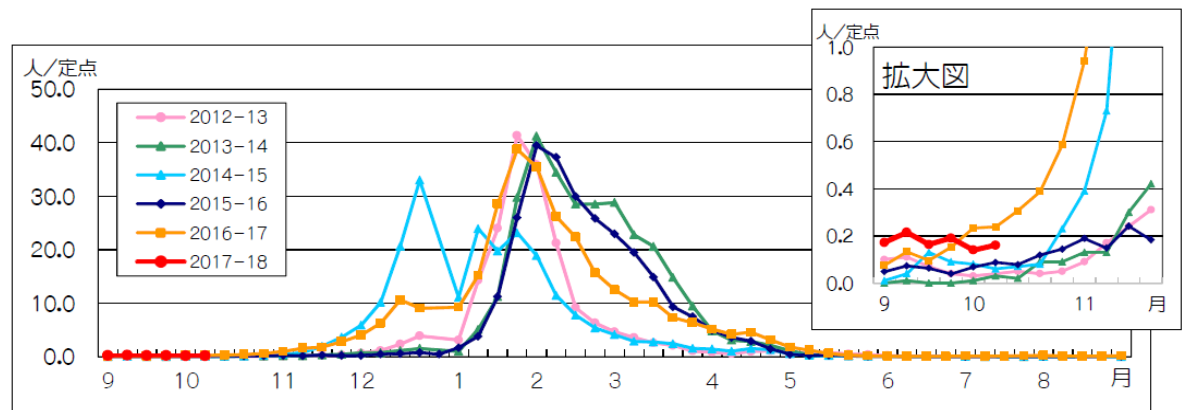


図1. インフルエンザ定点*当たり患者報告数の推移 (東京都)