



杉並区立高井戸第二小学校
 校長 遠藤 武司
 養護教諭 嘉山 幸子
 平成28年1月25日 No9

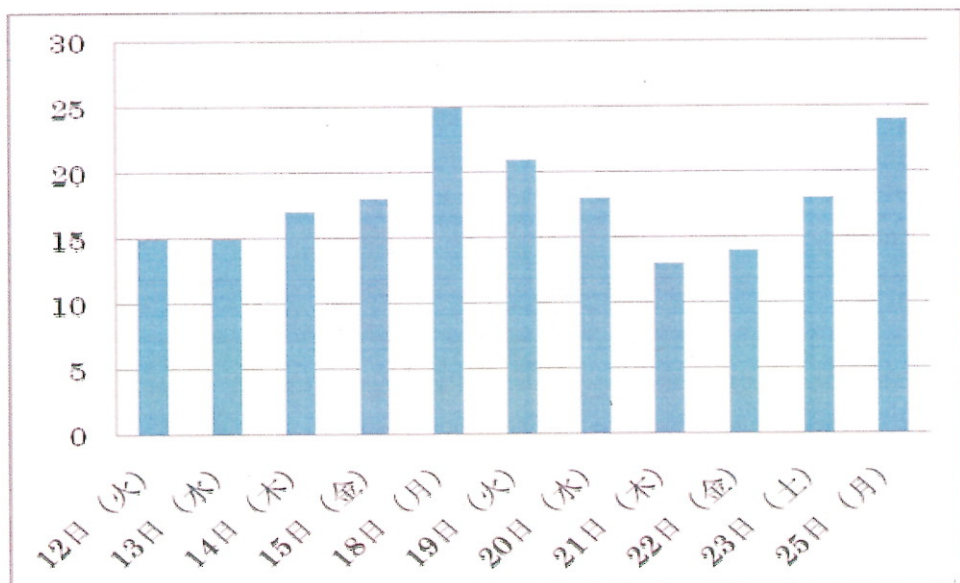
毎日寒い日が続きますね。夕方の陽ざしが少し伸びてきたことに嬉しい気持ちもありますが、風邪やインフルエンザの予防にはまだまだ気が抜けません。ご家庭でも十分ご注意ください。

風邪ひきさん情報！

杉並区でもインフルエンザが流行っています。学級閉鎖をしている学校もあります。高2小でもインフルエンザが出ています。欠席者の理由を見してみると発熱、嘔吐・吐き気で欠席している児童が多いです。体調が良くない時にはおうちで休養してください。

体が弱っているとウイルスに負けてしまいます。ウイルスに勝つために、特にバランスの良い食事と早寝(9時には寝るのが良いです)に気をつけてウイルスに勝つ強い体に整えていきましょう。

高2小 病欠欠席状況 (インフルエンザ含む)



シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!



↓↓↓ こちらにも注意!!

冬に多い“ノロウイルス食中毒”に注意!

毎年冬になると、「ノロウイルス」が原因の食中毒が流行します。感染すると、嘔吐やげり、腹痛、発熱などの症状が出ます。

予防にはしっかりと手を洗うことが大切です。また、感染源として多いカキやホタテなどの二枚貝は、十分に加熱をしてもらってから食べるようにしましょう。

手洗いをしっかりする

嘔吐物に近づかない

十分に加熱したものを食べる

いちがつ

1月ほけんもくひょう

かぜを予防しよう

カゼ・インフルエンザ予防

うめらなかな？
どうして必要？

ちゃんと全部理由があります。
ヒントを読んで、空いたところをうめてみよう！
(全部ひらがなで書いてね)

てあら
手洗い
どうして？



① や ② から入ってくる前に
ウイルスをやっつけるため

ヒント カゼ・インフルエンザになっている人や、ウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスがからだの中に入ってきて病気がうつります。

㊦>㊧ `㊦㊧㊧ : ㊦㊧㊧

マスク
どうして？



① や ② からの感染を減らすため

ヒント カゼをひいたりインフルエンザになっている人が、せきやくしゃみをする、つばや鼻水といっしょにウイルスが飛び散ります。それを近くの人が吸い込むことで病気がうつります。

㊦㊦>㊧ `㊦㊧㊧ : ㊦㊧㊧

きそく
規則正しい生活
どうして？



ま
ウイルスに負けない 力をつけるため

ヒント 教室でカゼがはやっている時も、全員がカゼをひくわけではなくて、ひきやすい人とひきににくい人がいますね。からだがウイルスに対する抵抗力をもっているかどうかで差がでるのです。栄養と睡眠を十分にとり、寒くても適度に外遊びをして、ウイルスに負けないパワーをつけましょう。

㊦㊧㊧ : ㊦㊧㊧

きょうしつ
教室をぐるっと見渡してみよう

いくつ汚れが見つかる？ 床にゴミは落ちてない？ 机やいすはきれいに並んでいる？ 気になったところをきれいにすると、気持ちがいいですよ。おうちの大そうじでも、同じように探してみてくださいね。





インフルエンザによるお休みが

目立ってきました！

学校では蔓延を防ぐため、体調が思わしくない場合は、早めにお迎えをお願いしています。ご家庭の事情があるとは思いますが、お迎えの体制を整えていただければと思います。また、連絡先の変更がある場合は必ず学校へお知らせください。連絡が取れず、お子さんが保健室でつらい思いをする場合があります。

インフルエンザは学校感染症で出席停止です。登校の際は「登校届」（学校にあります。また、ホームページからもダウンロードする事が出来ます）を記入し、必ず学校へ提出してください。また、調子の良くないときには無理をせず、おうちで休養させてください。



まだ
まだ

まだ心配がインフルエンザ



☆ おうちの人による
登校前の

健康観察

よろしく
お願いします

体温が平熱 よりも 1℃ 高いときは 休養をおすすめします。  はあ...	無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!  わかった 家に いるから	欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただけると 助かります。  ヨソ! インフルエンザ の場合は 出席停止です ××欠席扱いにはなりません××
--	--	--