

ほけんだより



平成 27 年 1 月 22 日
笹岡小学校 保健室

阿賀野市の近隣で、インフルエンザが流行しています。インフルエンザ警報も出ています。今に

ところ笹岡小学校では流行していませんが、いつ流行が始まるかわかりません。全校でインフ

ルエンザの予防に努め、学級閉鎖にならないようにしましょう。

こんなことに注意です！

風邪のときは
しっかり
水分をとろう

せき・くしゃみがあるときは、
マスクをする

外から帰ったら、
手洗い・うがい

かぜ・インフルエンザを
さけるために、
できるだけ人ごみに
ちがづかない

部屋の空気は定期的に
入れ替える

部屋の湿度は50%以上に

早ね早おきを心がける

お家の方へ

笹岡小学校では、先週までインフルエンザによる欠席者が2名ありました。今週は、インフルエンザの発生はありません。



その他、溶連菌感染症や伝染性紅斑（りんご病）の発生がありました。

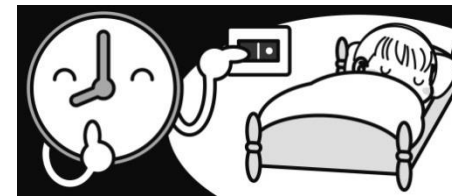
なお、伝染性紅斑（りんご病）は、出席停止になりません。この病気は、症状（頬が赤くなる等）が出た時点で感染力はなくなっています。

感染症予防の基本は、手洗い・うがい、マスクと規則正しい生活です。ご協力をお願いします。

1月のめあて

きそくただ せいかつ よぼう
規則正しい生活をしよう。インフルエンザを予防しよう。

できていますか？「早寝・早起き・朝ごはん」



すいみん びょうきま
睡眠をたっぷりとって、病気に負
けない力（免疫力）を高めま
しょう。

じ 6時30分までに起きて、脳をし
かり目覚めさせましょう。



とく ふゆ あたた ちょうしょく た
特に冬は、温かい朝食を食べま

しょう。体が温まります。

たいおん たか めんえきりよく たか
体温も高くなり、免疫力も高ま
ります。

たいおん どさ めんえきりよく
体温が1℃下がると免疫力が30%

ひく
低くなります。

よふ たいおん あ
夜更かしをしていると、体温が上がり
ません。

