



平成26年1月10日

笹岡小学校 保健室

3学期も「はやおき(6時30分)、しっかり朝ごはん、しっかりすいみん」です!



3学期が始まりました。「早起き(6時30分までに起きる)」「朝ごはんを食べる」で、規則正しい生活リズムを早く取りもどしましょう。インフルエンザの流行期に入っています。みんなで「かからない」「うつさない」の気持ちでのりきりしましょう。

3学期の元気ハツラツ週間は、1月27日(月)から31日(金)までの5日間です。



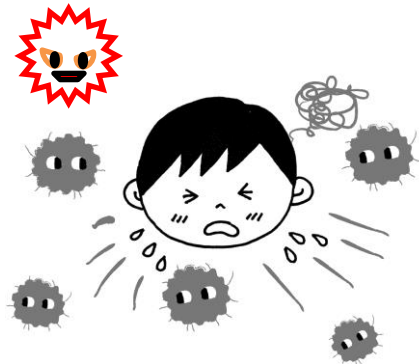
寒い日が続いています。朝、あったかいお布団から出るのはつらいけど、「エイ、ヤー」と跳ね起きましょう。規則正しい生活リズムが健康な体の基をつくり、かぜ・インフルエンザに負けない力を付けてくれます。

ウイルスはどこからくるの?

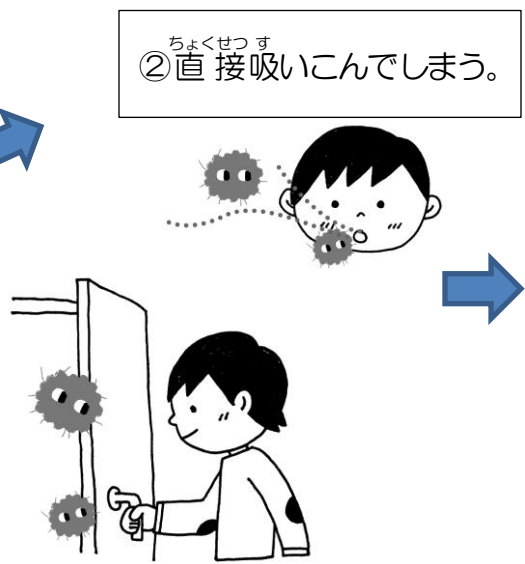


ウイルスが体の中に入らないようにするよ。

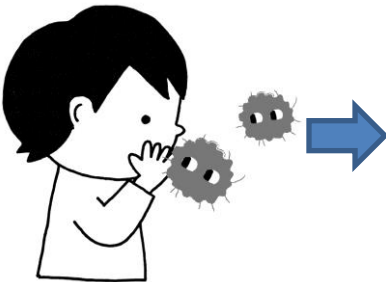
覚えていませんか? 12月の保健室前の掲示板・・・かぜ・インフルエンザにかかる道すじ



①インフルエンザにかかった人から、咳やくしゃみで飛沫(つば)といっしょにウイルスとびちる。



②ドアや机、家具などにつき、そこにさわると手にウイルスがつく。



③ウイルスがついた手で口や鼻にさわったり、食べ物を食べたりする。



④手や食べ物ものからインフルエンザウイルスが体の中に・・・インフルエンザにかかってしまった。

1

マスク



ウイルスがついた飛沫(つば)をブロックします。

2

てあら手洗い



ウイルスがついた飛沫(つば)を洗い落とす。