

あけましておめでとうございます。みなさん冬休みは楽しく過ごせましたか？

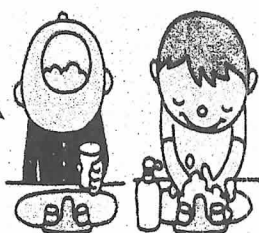
2015年の幕開けです。今年1年間の目標を立てて、達成できるよう頑張っていきましょう。そして、いよいよ3学期が始まりました。インフルエンザをしっかりと予防して、楽しい思い出をいっぱい作りましょう！

インフルエンザ警報が
発令されました！

インフルエンザを予防しよう！

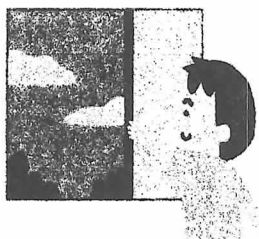
①手洗い・うがいをしっかりしよう😊

みんなの周りには、見えない菌やウイルスがうようよいるよ。手洗い・うがいで撃退しよう！



②部屋の換気と湿度に気をつけよう😊

定期的に部屋の換気を行い、湿度は50%を下回らないよう気をつけよう！



③睡眠・栄養をしっかりとろう😊

栄養バランスのよい食事、早寝・早起きを行い、インフルエンザに負けないように免疫と抵抗力を高めよう！



1月の保健目標

風邪の予防、うがい・

手洗い・教室の換気

風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安として
こんな時はインフルエンザかも
○咳がでてのどが痛い
○熱が上がってきた(38℃以上)
○全身がだるい
○まわりでインフルエンザが流行している
こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。



おうちの方へ

全国的に、インフルエンザが大流行しており、本校でも出席停止の児童が相次いでおります。ご家庭の方でも、十分に予防対策を行って下さいますようお願い致します。

また、公文でもお伝えしました通り、本校では頭ジラミが発生しております。お子さんの頭髮の点検を行い、発見された場合は適切かつ迅速な駆除の方をよろしくお願い致します。