

# ほけんだより 1月



## インフルエンザにかかったら…

12月から、インフルエンザにかかる人が全国的にふえつつあります。かかってしまったときは、次のことに気をつけよう。

一保護者のみなさまへ  
多くの体調不良者（発熱など）がでた場合、学級閉鎖などの措置をとる場合があります。（学年や症状の違いによって、対応が違うときもあります。）

体調がすぐれないときは、速やかに学校にご連絡ください。早めの医療機関の受診をおすすめします。インフルエンザの出席停止基準は「発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで」とされていますが、医師の指示があれば、その限りではありません。



あけましておめでとうございます。3学期も元気で楽しくすごせるよう、保健室から応援しています。

『しもやけ』で保健室を訪れる児童がふえてきました。『しもやけ』は、手足などが冷えたりぬれたりすることで、赤くはれ、かゆみやいたみがあらわれます。ハンカチや代えの靴下をつけて、ぬれたままにしないようにしましょう。また、手袋やあたたかい靴下をはいたり、足用のカイロを使ったりすると、冷えにくくなります。1日のおわりは、お風呂にゆっくりつかり、からだを温めましょう。



手洗い・消毒  
だけじゃない!

## 感染予防に役立つ あんなこと こんなこと



## きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

