

ほけんだより

令和5年10月6日 今津小学校 保健室

インフルエンザ臨時号
おうちの人といっしょに
読んでね



季節外れのインフルエンザが流行しています。また、発熱やのどの痛みでの欠席も続いています。新型コロナウイルス感染症も油断できません。明日から3日間の休みに入りますが、何よりもみなさんの命と健康が大事なので、休み中もおうちの人といっしょに感染症予防に取り組みましょう。

38℃以上の熱

急激に高くなる

寒気・頭痛



（こんな症状には注意！）

体の痛み
だるさ

◆今津小では、腹痛や
おう吐の症状が出た人も
いました。



みんなで取り組もう インフルエンザ予防！



てあら
手洗い

手につくウイルスを洗い流す。
こまめに洗うことが大切



すいぶんほきゅう
水分補給

乾燥を防ぎ体の中にウイルス
をはいりこませない



うがい

口の中やのどの奥の
ウイルスを出す。



へや かんき
部屋の換気

部屋の中にウイルスを
ためこまない。



からだ ひ ふくそう
体を冷やさない服装

体をあたためて病気に負
けない体をつくる
・肌着を着る。



すいみん
睡眠

つかれをとり、病気
にまけない力をつける



しょくじ
食事

栄養を摂り、ウイルスに負け
ない体をつくる。



ひとご さ
人混みを避ける

ウイルスの広がりがあところへ
は、なるべく行かない
ようにする。。



10月10日
(火) に元気に
会いましょう！

保護者の方へ

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症、とても見分けが付きにくいですが、どちらの感染症も予防の基本は、「手洗いうがい」「マスクの着用」「適度な換気」です。また、不要不急の外出を控えることで感染リスクを抑えることができます。明日からの3連休、ご家庭におかれましても感染症対策の徹底をよろしくお願いいたします。

※お子様が起床してきた時、食事のときなど、いつもと違う様子がないか普段以上に注意してみてくださいますようお願いいたします。具合が悪いときは無理な外出は控え、休養されることをおすすめします。