

ほけんだより

令和5年10月6日 今津小学校 保健室

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。

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



38℃以上の熱
急激に高くなる
寒気・頭痛



いた
体の痛み
だるさ

(こんな症状には注意!)

◆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!



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



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。



部屋の換気

部屋の中にウイルスを
ためこまない。



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。



睡眠

つかれをとり、病気
にまけない力をつける



食事

栄養を摂り、ウイルスに負け
ない体をつくる。



人混みを避ける

ウイルスの広がりがあるところへ
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!



*インフルエンザと新型コロナウイルス感染症、とても見分けがつきにくいですが、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ひいたします。

*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
いただきますようお願ひいたします。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。