



川原代小学校
保健室
R5. 12. 7

12月に入り、冬の季節になりました。あっという間に秋が終わり、これからはみなさんが楽しみにしているイベントがたくさんありますね。

川原代小はインフルエンザ感染拡大のため 11月21日～23日まで学校閉鎖となりました。まだまだ市内では流行が続いているので、しっかりと手洗いや教室内の換気を行いましょう。



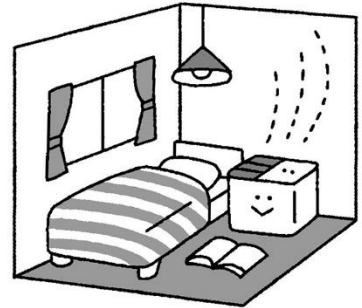
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)

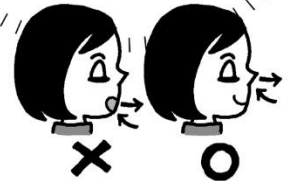
のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50～60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水が白湯がよい)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)



て あら かた かくにん 手の洗い方を確認しよう



 <p>①水道からの流水で 手を洗い流す</p>	 <p>②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる</p>
 <p>③両方の手の平を 合わせてよくこする</p>	 <p>④一方の手の甲を 反対の手でこする</p>
 <p>⑤両手を組み合わせて 指と指の間を洗う</p>	 <p>⑥親指をもう一方の 手でねじるように洗う</p>
 <p>⑦指先と爪の間を 反対の手の平でこする</p>	 <p>⑧手首をもう一方の 手でねじるように洗う</p>
 <p>⑨流水で石けんの泡を きれいに洗い流す</p>	 <p>⑩きれいなタオルや ハンカチでふく</p>

※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！！



保護者の方へ～お願い～

◇スクリレの入力について◇

いつも欠席等のご連絡ありがとうございます。急な下校の変更等については、お子様を確実に引き渡しができるように電話連絡をお願いいたします。

◇感染症にかかれた時について◇

お子様が感染症にかかれた連絡をうけた際に、いつから症状が出たのか、医療機関、登校予定日等を確認しています。なお、感染拡大予防のため早めに学校までご連絡をいただけますようお願いいたします。

