

ほけんだより

令和元年12月4日
豊橋市立小沢小学校
No.8

インフルエンザの流行が始まりました

先月から豊橋市内でインフルエンザの患者数が増え、今シーズンの流行が始まりました。インフルエンザによる高熱や頭痛はとても辛いですね。感染を防ぐためにどんなことができるか考えてみましょう。

からだ ていこうよく 体の抵抗力アツ!

食事・運動・睡眠のバランスのとれた生活で、普段から元気いっぱいの体づくりをしましょう。



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



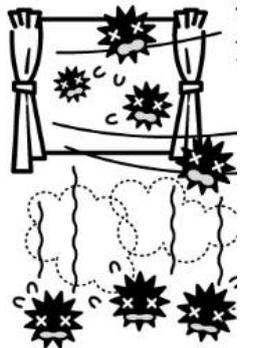
予防接種

にがて かんきょう ウイルスが苦手な環境を!

部屋の加湿(ぬれタオルを
つるなど)をする



換気で
ウイルスを追い出す



からだ なか い ウイルスを体の中に入れない!

なるべく人ごみを
さげ、マスクをする



外からもどったら、
手洗い・うがいをする



インフルエンザウイルスは、乾燥した空気が大好き。50%程度の湿度を保てるよう工夫しましょう。暖房器具を使う場合は、特に注意できるといいですね。

手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチを使って手を拭きましょう。インフルエンザウイルスには、アルコールの手指消毒も効果的です。

❄️❄️ 保護者の皆様へ ❄️❄️

12日(木)に持久走の会があります。体調を整えて本番を迎えられるよう、7日(土)~11日(水)までの5日間、家庭で健康状態の記録をお願いいたします。健康観察・参加申込用紙を6日(金)に配布しますので、健康状態をふまえて参加の可否を記入し、11日(水)に提出してください。インフルエンザの流行が始まりましたので、土日の過ごし方にも気をつけていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。