

えがお



新年あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせたでしょうか？新しい年を迎え、心も新たに色々なことに挑戦してみるチャンスです！皆さんにとって、去年よりも大きく成長できる年になると良いですね！

今月の保健目標

かぜを予防しよう！



一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

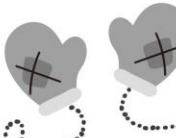
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



学校のスタートと同時に、那覇市でもインフルエンザが急速に増え始めています。今年度は2学期の身体測定に加え、手洗いチェックを使った手洗い指導を行っています。学校だけではなく、ぜひご家庭でも正しい手洗いが身についているかチェックしてみてください！また、手洗いだけでなく、うがいやマスク、部屋の換気、規則正しい生活習慣など、しっかりと一人一人ができる対策を行っていきましょう！



学校感染症情報

インフルエンザ 3名(2・6年) 1/15時点

連休明け、インフルエンザと診断されている児童は3名ですが、熱

でお休みしている児童は12名います。インフルエンザに罹ってしまった

場合は、出席停止扱いとなります。また登校する際は、必ず登校条件

をクリアしているか確認をお願いします。解熱の基準は37度未満としま

す。感染拡大を防ぐためにも、ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

※インフルエンザに罹った場合、保護者記入の『インフルエンザ経過

報告書』を学校へ提出して下さい。本校HP掲載

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日経過している

+

発症後

5日経過している

※発熱がみられた日を発症とします



マスクのご準備をお願いします！

朝から咳をしている・喉が痛い・家族に熱がでている人がいる場合は、お家からマスクをしてきて下さい。また、症状が出てきた時に、いつでも使えるようランドセルにビニール袋などに入れたマスクを準備しておいて下さい！



保健室からのお知らせ

年末年始、お子様の睡眠リズムが乱れていませんか？2月7日(木)16:00~17:00に予定しています第2回学校保健委員会では、琉球大学から笹澤吉明先生をお招きして、『子どもの睡眠』について御講話頂くことになりました。ご参加自由となっておりますので、ぜひこの機会に子ども達の睡眠について一緒に考えてみませんか？詳細につきましては次号のほけんだよりにてお知らせ致します。