

# ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう  
~今月の保健目標~  
カゼの予防をしよう



2015年1月  
真地小学校  
保健室

あたら とし はじ  
新しい年が始まりました。みなさん、今年は何なことにチャレンジしたいですか？



なに  
でも、何をやるにしても、からだや心が元気でなければ力を十分に発揮することはできませんよね。

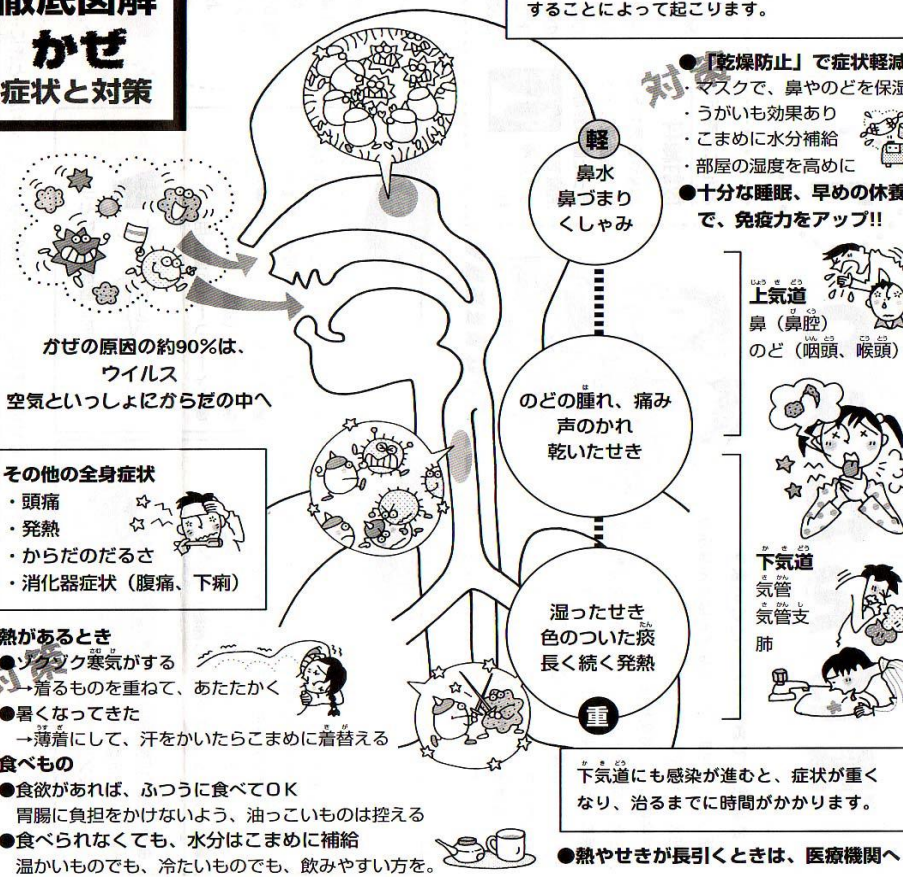
ねんかん  
そこで、これから1年間、からだも心も元気に過ごせるように「健康目標」を決めてみましょう。今年

ねん  
1年がみなさんにとってすてきな年になりますように・・・♪

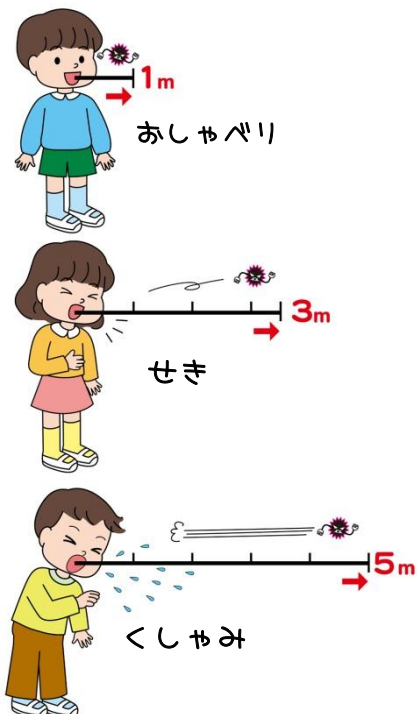
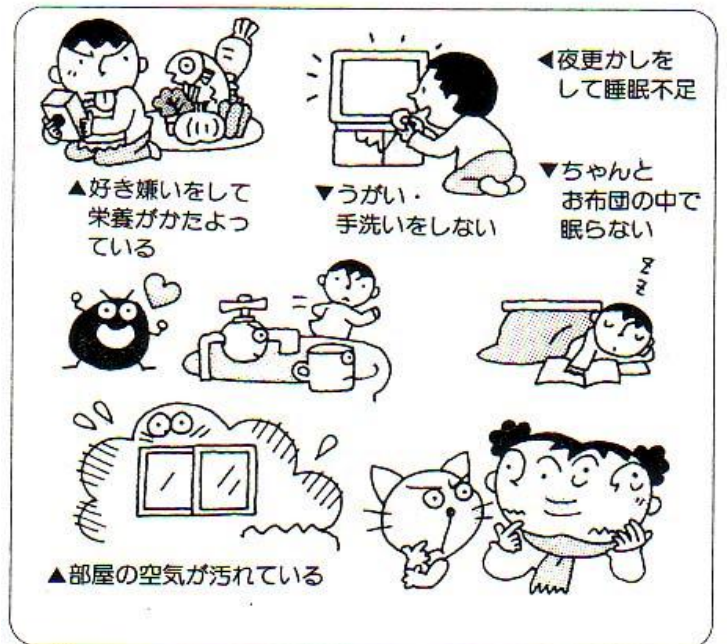


## 徹底図解 かぜ 症状と対策

かぜの初期症状は、ウイルスが上気道に感染することによって起こります。



## ウイルスに好かれる子



かぜやインフルエンザのウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、つばなどに混じって飛び散り、広がっていきます。

### 知っていますか？咳エチケット

- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえて、まわりの人から顔をそむけ、1m以上離れましょう。
- 鼻汁やたんのついたティッシュは、すぐに、ふたの付いたゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみの出る人は、マスクをつけましょう。

## インフルエンザ警報

発令中



冬休みが終わり、真地小学校にもインフルエンザにかかってしまう子が何名か出ています。また、冬休み中にインフルエンザにかかった子もいます。真地小学校では今のところ大流行はしていませんが、沖縄県はインフルエンザ警報も発令されています。インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎も流行り始めているようです。発熱だけではなく嘔吐・下痢などの症状がある場合は無理をせずお家でゆっくり休ませてあげてください。ご家庭での登校前の健康観察をお願いします。