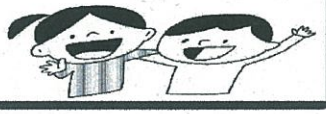
1月 ほけんだより

令和２年　１月10日（金）
那覇市立真地小学校
保　健　室
９１７－３３３４

２０２０年が始まりました。みなさんは、どんな一年にしたいですか？
今年は、暖かいお正月になり、休み明けもみなさんの元気なお顔が見られて、とてもうれしいです！
１月は、インフルエンザや胃腸炎にかかる子が急増します。生活リズムを整えて過ごしましょう。

保健目標
カゼの予防をしよう



さむ　　かんき
寒くても換気をしよう！

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。

インフルエンザ予防警報発令中！

＊＊＊こまめにうがい＊＊＊
手あらい＊人混みをさける
＊＊栄養＊運動＊睡眠＊＊
換気＊保温＊下着＊受診＊＊＊

かぜをひいている人、体調が悪い人は、マスクをつけて登校しましょう。