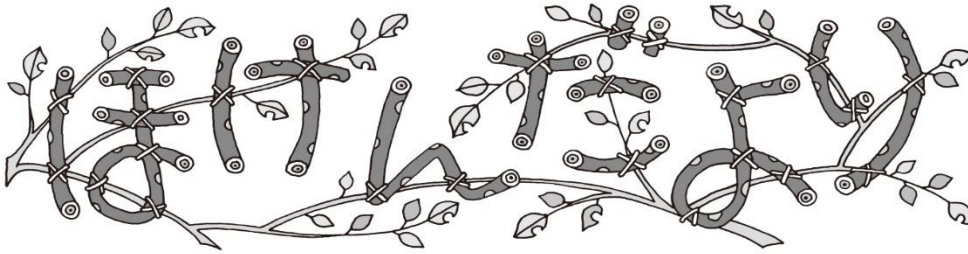


特別号②



注意 インフルエンザ感染者が増えてきました！

一時期感染者が0になったインフルエンザですが、再び流行し始めています。冬休みを楽しく過ごすためにも、感染症に注意しなければなりません。以下ご家庭で気を付けていただきたい点です。ご協力をお願いします。

- 1 手洗い・換気など予防の徹底
- 2 登校前の健康観察の実施（検温、健康状態の確認）
- 3 体調が悪ければ、休養を優先（特に家族に感染症に罹っている人がいる場合）



☆インフルエンザに罹った場合、登校許可申請書（A書式）の提出が必要です。医療機関ではなく、保護者の方が記入し、提出していただくものです。HPからダウンロードするか、学校へ相談してください。

体温計の正しい測り方



- ① わきの真ん中に下から突き上げるイメージで体温計を差し込む
（上から差し込むとわきから体温計が出てしまう）
- ② 汗を拭く（濡れていると測れない）
- ③ 下着、洋服に触らないようにする（冬は厚着していることが多く、わきにあたらぬことが多い）

正しく測れておらず、実は熱があった！ということにならないよう、正しい測り方を知っておきましょう。お家でも練習してみてください。

かぜ
風邪
かな？
おも
と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

