

保健だより第9号



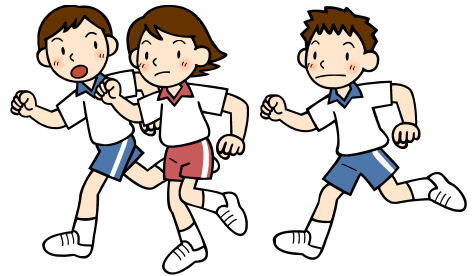
令和元年12月2日
 穴喰小学校 保健室

12月に入りました。少しずつ気温が下がり、寒い日が増えてきました。熱が出たり、咳がでたりして欠席している人もでてきています。体調管理に気をつけ、手洗い・うがいをこまめにして、かぜ予防に努めましょう。また、本校では、まだインフルエンザによる欠席者はいませんが、全国的には流行がはじまっていると報道されています。インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がる感染症です。かかった人は出席停止（発症した後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで）となるので、必ず守ってください。また、学校への連絡も忘れずにしてください。

インフルエンザはこうしてうつります

<p>飛沫感染</p> <p>咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。</p>	<p>予防するには</p> <p>マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。</p>	<p>接触感染</p> <p>ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。</p>	<p>予防するには</p> <p>手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。</p>
--	--	---	--

今日から12月13日（金）の小中合同マラソン大会に向けての練習が始まりました。練習から自分に合った目標を立て、マラソン大会の完走を目指して体力づくりに取り組みましょう。また、次のことに気をつけ、体調管理にも気をつけましょう。



—・—・—・—こんなことに気をつけましょう—・—・—・—

- 毎朝学校へ登校するまでに家の人と一緒に健康観察をしましょう。また、走る前も、体調が悪くないか自分でチェックしましょう。体調の悪いときは、無理をせず休みましょう。
- 練習は、自分のペースで走りましょう。
- 練習の後は、手洗い・うがい・汗の始末を忘れずにしましょう。
- マラソン大会の前日は、早めに寝ましょう。
- マラソン大会当日は、しっかり朝ごはんを食べて、トイレも忘れずに行きましょう。

