

保健だより第12号



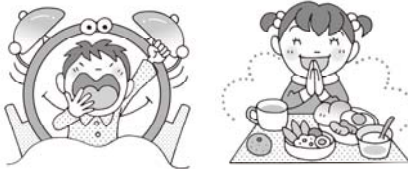
令和2年1月31日

穴喰小学校 保健室

インフルエンザがまだまだ流行しているようです。今週も県内のたくさんの学校がインフルエンザにより学級閉鎖をしていました。また、県内での感染者は今のところいませんが、新型コロナウイルスによる感染症の患者が中国をはじめとして、流行拡大しています。インフルエンザも新型コロナウイルスも予防方法は、基本同じです。流行を防ぐために、次の予防方法を一人一人が心がけてほしいと思います。

○規則正しい生活

十分な睡眠，規則正しい生活，バランスのとれた食事で免疫力がアップします。



○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。アルコール消毒も効果があります。



○なるべく人ごみには行かない

人がたくさんいると感染率が高くなります。



○マスクを着用

鼻やのどがうるおつて、感染予防になります。また、咳やくしゃみが飛び散るのも防ぎます。



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

