

徳島県全域に警報が発令されているインフルエンザですが、本校でもインフルエンザで欠席する人が増えてきています。引き続き、手洗いうがい、マスクの着用、換気をし、予防に心がけましょう。

かぜ・インフルエンザを予防しよう

① うがい

- ・外から帰ったとき・運動のあと・食事の前など、こまめにうがいをしよう。
- ・1回に口の中をすすぐ時間は5～10秒で、水やお茶を含みなおして3回くらいうがいをします。口の中で長くすすぐよりも、うがいの回数をこまめに増やす方がウイルスは減る。



② 手洗い

- ・ウイルスは手にも付着し、その手で鼻や口をさわったりするだけでも感染します。
- ・外から帰ったとき、食事の前など、うがいと一緒に手洗いも忘れずに。
- ・せっけんを使って1分以上、洗うのがポイントです。



③ 換気

1日中窓を閉めたままだと、教室にはウイルスが増えるだけです。暖房機器から出る二酸化炭素や二酸化炭素が教室の中にとまって頭痛や吐き気、めまいの原因になります。

- ・二酸化炭素が減り、新鮮な空気と入れかわる。
- ・教室の温度が5℃下がるためウイルスが活動しにくくなる。(窓を閉めたら5～10分後に5℃上がってもとに戻る。)

※室内では加湿と換気をよくしましょう。



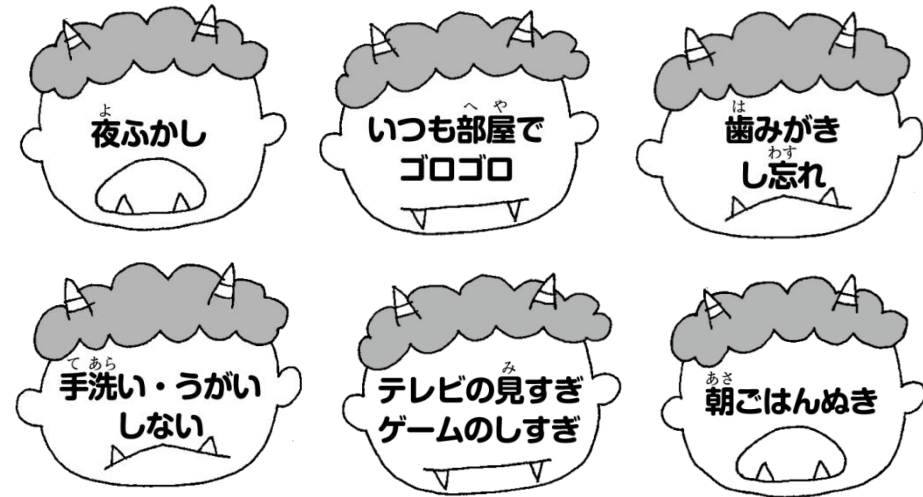
教室の学習にちょうどいい環境は…
温度：18～20℃くらい 湿度：50%前後

＜保護者の皆様へ＞インフルエンザによる出席停止期間です。解熱してすぐの登校はお控えください。

インフルエンザによる学校の出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあたっては、3日）を経過するまで

不健康なオニは～外！

不健康な習慣を追い出して健康に過ごそう！



テレビ・ゲームをがまんして、早ね早起きをしましょう。こまめに手洗い・うがい・歯みがきをしましょう。好ききらいせず、1日3食ごはんをきちんと食べて、食べた後には歯をみがきましょう。寒さに負けずに外で元気に遊びましょう。健康的な生活を心がけると、毎日を元気に過ごすことができますよ。

大切なすいみんのはたらき

からだを
せいちよう
成長させる

のう
こころ
脳と心を
そだ
育てる

からだ
ていこうりよく
体の抵抗力
めんえきりよく
たか
(免疫力)を高める

からだ
体の
つかれをとる



必要なすいみん時間って
どのくらい？

- 6～9歳の子 10～11時間
- 10～12歳の子 9～10時間
- 13～15歳の子 8～9時間