

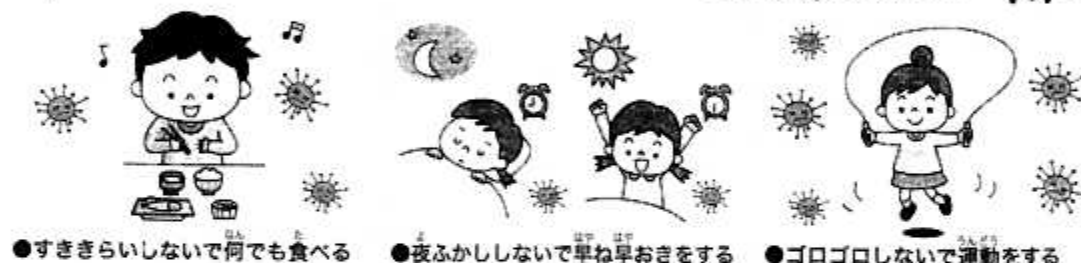


平成27年12月4日
港区立青山小学校
校長 廣瀬 維謙
養護教諭 保科 愛

今年もあとわずかとなりました。この一年、元気にすごせましたか？冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜ、胃腸炎などで体調をくずすことがないようにしたいですね。そのためには、十分なすいみんでよく体を休め、食事をバランスよくとり、休み時間は外で元気に遊びましょう。

もちろん、外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずにしましょう！！

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



かぜ・インフルエンザはどうやってうつる？

1 せき・くしゃみをしている人のしぶきから



予防法
せき・くしゃみが出る人はマスクをつけよう

2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



予防法
手洗いはかならずしよう（食事の前、トイレのあとなど）

お知らせ
近隣の学校で「頭じらみ」が流行しているようです。ご家庭でお子さまの頭髪をよく見てあげてください。ご不明な点は保科まで。

青山小感染症状況 12/3 現在

胃腸炎（1名）
インフルエンザはまだ見られていません。

かぜひきさんのエチケット



そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちのどれくらいでしょう？

- ①歩くのはやさ
- ②自動車のはやさ
- ③新幹線のはやさ



こたえ：③ これはビックリ！！

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で飛び出しています。くしゃみをすると、人のいないほうを向いて、ティッシュなどで口と鼻をおさえてネ！



我が子もこの季節になると肌がカサカサ、かゆかゆ...です。お風呂上がりにすぐ保湿クリームをぬったら、翌朝しっとり5分以内にぬることでホッとす！！



保健室で検温をすると、下着をきていない子が多くてびっくりします。下着は、汗をすいり、体の熱をにがさない保温効果もあります。下着を身につけよう。

おうちの方へ 空気が乾燥する冬の子どものかゆみ対策

