

# あおぞら10月

ほけんだより No.8

蕪山南小学校 保健室 R5.10.11

## ～インフルエンザ・コロナウイルスに注意!～

今月になってから、インフルエンザにかかる人が、急に増えてきました。これから空気が乾燥し、流行が拡大する危険があります。ここ数年、インフルエンザは流行しなかったため、インフルエンザへの抗体がなく、

かかりやすくなっています。下に書いてある4つのことをしっかり守って、元気に毎日登校できるようにしま

しょう!

### ① 手洗い・うがいで、ウイルスを撃退!



☆手洗いで手についたウイルスを洗い流します! ながらうがいでのどをしめ

らせ、ばい菌が体の中にはいるのを防ぎます。



### ② しっかりねること! 早寝早起きを!

☆体が疲れてくると、病気をはねつける力が弱くなります。睡眠を十分とると、

心や体のつかれをとり、病気から身を守る抵抗力や病気をなおす力を高めます。

### ③ 何でも食べる! 朝ごはんはしっかり食べる!

☆何でも食べて、体力をつけましょう。野菜や果物などビタミンを含むものを

多く食べると、のどや鼻の粘膜を強くして、かぜにかかりにくくなります。



### ④ 朝、体の具合が悪い時は、無理して登校せず、家で様子を見る

### ⑤ かぜの症状が出ている時は、マスクを付ける

保護者の皆様へ…

☆10月に入り、急にインフルエンザが流行し始めています。ここ数年インフルエンザの流行がなかったため、インフルエンザの免疫が低下し、よりかかりやすくなっていることが予想されます。朝、健康観察をしていただいた際、具合が悪い時は、無理せず御家庭で様子を見ていただき、受診されることをお勧めします。また、咳などのかぜ症状がある場合は、マスクの着用もお願いします。