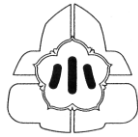


令和元年度

石北小だより



No. 78

げんきだより 1月号



あけましておめでとうございます 2020年ねんがスタートしました！！



ことし 今年ことしはオリンピックが日本にほんで開催かいさいされます



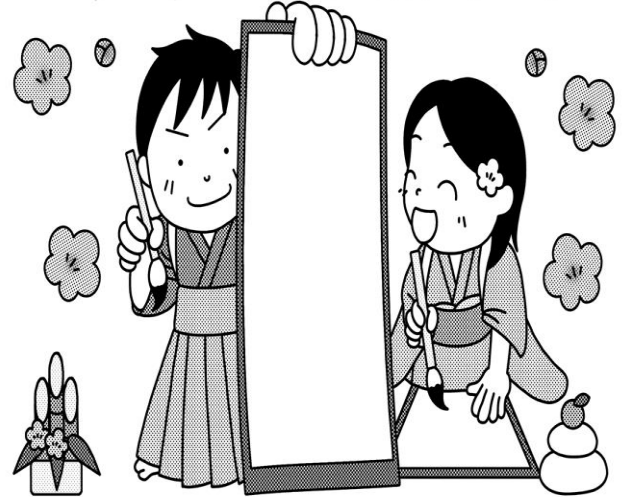
なにかスポーツはじを始めてみるのもいいかもしれませんね・・・

みなさんは、冬休みふゆやすは元気げんきに過ごすことができましたか？これから1月～3月がつにかけてはインフルエンザやノロウイルスなどの流行りゅうこう時期じきを迎えます。「手洗い・うがい・換気かんき」は予防よぼうにとっても大切です。寒い冬さむをみんなふゆで元気げんきに乗り越えましょう！！

新年 健康生活スタート



今年の目標は？



あなたの目標を記入してみましよう。

ちやの お茶を飲むだけで
よぼう かぜ予防になる！



ちやの お茶を飲むと、のどのついているウイルスたちを洗い流してくれる効果があるといわれています。
とく くに、緑茶にはカテキンという抗菌作用が含まれているため、より効果的といわれています。
やす じかん かい ちやの 休み時間に1回お茶を飲むようにしましょう！

かおあら よぼう こうかてき 「顔洗い」が、かぜ予防に効果的！？



外から帰ったとき「手洗い」だけでなく、「顔洗い」をすると、かぜやインフルエンザ予防となります。目に見えませんが外から帰ったとき、顔にはたくさんのウイルスがついています。その顔を触った手で、鼻や口を触ってしまうと感染の原因となります。外から帰ったとき、「手洗い」と一緒に「顔洗い」を始めてみませんか。



～保護者の方へお願い～

① 医療機関で「インフルエンザ」と診断された時は、以下のことを学校までお知らせください。

- ・ 診断日
- ・ A型かB型か
- ・ 発症した日時
- ・ 症状

また、インフルエンザが治り、登校する際には、医師による治癒証明が必要です。（※通知文書は、感染予防のため兄弟姉妹以外には持たせませんので、ご了承ください。学校HPからダウンロードも可能です。）感染拡大防止のため、ご協力お願いします。

② 「抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、保護者は未成年が一人にならないように配慮することを原則とする」とされています。（厚生労働省健康局文書より）

近年、異常行動に関連すると考えられる転落死が報告されており、インフルエンザにかかったときには、次のことに注意する必要があります。

- ・ 玄関及び窓の施錠を確実にを行う。
- ・ ベランダに面していない部屋で休養させる。
- ・ 戸建ての場合は、できる限り1階で休養させる。

なお、厚生労働省のHPにも上記の内容の詳細が掲載されていますので、あわせてご確認ください。