

おうちの人といっしょに よみましょう



早寝・早起き・朝ごはん

春日部市立牛島小 保健室
平成30年12月

急に寒くなることも多く、体調を崩している人が増えてきました。これからさらに寒さが増してくる季節です。寒いときは、からだが動かしづらかったり、ポケットに手を入れていたり・・・ちょっとしたことが思いがけないケガにつながる場合があります。最近ぶつけてのケガが多くなっています。まわりをよく見て、落ち着いて過ごしましょう。

2学期もあと少し。「早寝・早起き・朝ごはん・笑顔」をこころがけ、ケガや病気をしないようにしましょう。



寒くても、休み時間には、窓を開けて

空気の入れかえをしましょう！

<保護者の皆様へ>

●11月の感染症・

感染症が数名出ています。発熱・咳・下痢・嘔吐・発疹・目の充血等の症状がある時は、早めの受診をお願いします。

インフルエンザ＝2年生1名・6年生2名
咽頭結膜熱＝2年生1名



めんえきカンを応援するには？



体の中に入ったウイルスと戦うめんえきカくん。めんえきカくんが活やくするために、何ができるかな？

- はやあき
- バランスのよい食事をする
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ

すべてひらがなで答えてね

720①
11992②
54112③
24411④
7212

かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意！

インフルエンザは、春日部市内・全国的にまだ流行期に入っていないようですが、牛島小では、11月に3名（2年生1名・6年生2名）感染者が出ました。

これからインフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症が流行するおそれがあります。今からひとりひとりが十分注意して過ごしましょう。手洗い・うがい・睡眠をじゅうぶにとる・換気・咳エチケットを忘れずに！歯みがきをしっかりとってお口の中をきれいにすることも、インフルエンザなどの感染症の予防になります。

<予防方法1> ウイルスをからだに入れない



●うがいをする

のどのねんまくをきたえます。休み時間にはガラガラうがいをしましょう。

●手洗いをする

手にはバイキンがいっぱい！石けんでしっかり洗いましょう。

●へやの換気をする

しめきった部屋にはウイルスがいっぱいいます。寒くても空気の入れかえをしましょう。

●人ごみをさける・・・流行期は特に注意。

●咳エチケットも忘れずに

<予防方法2> ウイルスに負けないからだをつくる

●早く寝る

病気に対する抵抗力を高めめます。



●バランスの良い食事をする

ビタミンの多いものを食べると、のどのねんまくを強くします。朝食もしっかりと。

●外で運動する

皮ふが強くなり、体力もつきます。

体調が悪いときは
早めに病院でみてもらいましょう。

<保護者の方へ> インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎等と診断されましたら、出席停止扱いになります。（出席停止の期間については裏面を参考にしてください。）

