

下阿多古小学校
保健だより

令和5年11月号

秋が深まってきました

先週の学校閉鎖に関しまして、御理解と御協力をいただきありがとうございました。改めて、インフルエンザの感染力の強さと速さに驚かされました。

本来の感染症の流行シーズンはこれからです。体調不良の際は、無理な登校は控え、しっかりと体を休めましょう。また、今一度石けんを使った手洗いと、咳が出るときはマスクを着用する等といった感染症対策をよろしくお願ひします。

なぜかな？と思ったら

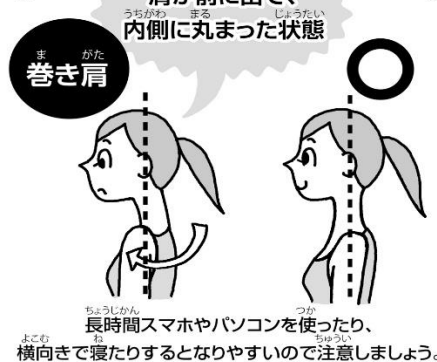


早めに休養しよう！

11月の保健目標

姿勢をよくしよう

巻き肩になっていませんか？



11月の保健行事

- 6日(月) 健康安全の日
スクールカウンセラー来校日
- 24日(金) スクールカウンセラー来校日
- ※ 持久走記録会事前健康診断(11月下旬)
(校医来校：希望者のみ)
- ※ 持久走練習開始にあたり、全員を対象に練習参加についての事前調査を行います。
特に、健康上の配慮が必要な場合は、学級担任に必ずお知らせください。



おさらい！手洗いが必要なタイミングは？



つづけていますか？

「せきエチケット」

せきエチケットは、^{しんがた}新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 ^{はな くち}鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで^{はな くち}鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール^{ぶくろ}袋などに入れて^いゴミ箱^{ぼこ}にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

^{きゆう}急なせき・くしゃみは、できるだけ^て手を使わず、^{つか}そでや^{うわぎ}上着の内がわで^{はな くち}鼻と口をおおいます。手でおおったときは、^てすぐに^{せつ}石けんでよく^{あら}洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ^ひ飛まつ（^{はな みず}鼻水や^{えき}だ液）は、せき・くしゃみとともに^{はな くち}鼻や口から^と飛びちります。マスクをつけること^{よ ぼう}で予防につながります。

