



平成29年 天美小学校 ほけんしつ

1月の後半から少しずつインフルエンザの流行が広がり始めています。外から帰ったときや、食事の前には必ず手洗いうがいをする、また、しっかり睡眠をとるなどをして、インフルエンザやかぜの予防に努めましょう。

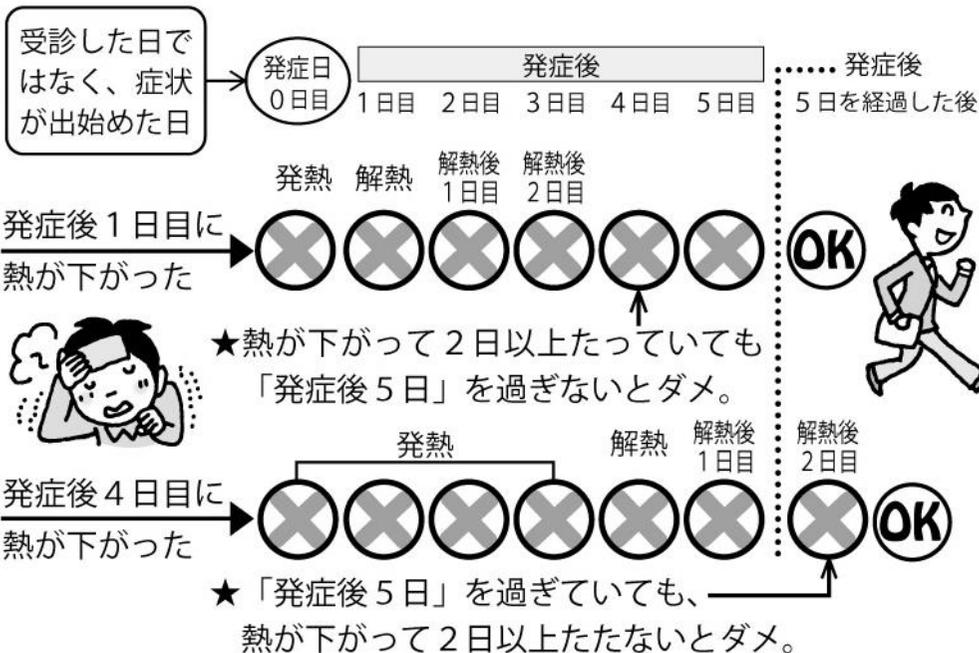
インフルエンザの出席停止期間をご確認ください

インフルエンザの発症後、登校が可能になるには以下の2つの条件を満たさなければなりません。

- ◆ 解熱後、2日（幼児は3日）が経過していること
- ◆ 発症後、5日が経過していること

発症とは、発熱の症状が現れたことを指します。日数の数え方は、発熱の症状が出た日は含まず、その翌日を1日目として数えます。

● 実際の例で考えてみると… ●



か ぶ ん し ょ う たい さ く 花粉症対策をはじめよう！

「目がかゆい」「くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」などの症状が
 現れ、花粉症の人にとってはつらい時期がやってきます。
 病院で薬をもらったりする以外にも、なるべく花粉をよせつけない工夫
 をして、この時期を乗り越えましょう。

マスクをしよう



吸い込む花粉を、3分の1
 から6分の1にへらせま
 す。花粉症でない人も、こ
 れから花粉症になる心配
 が少なくなります。

顔を洗おう



花粉がくっつきやすい
 のは、顔と頭。外から帰
 ったら顔を洗おう。

上着はツルツル



表面がでこぼこしてい
 ない上着を着よう。ツル
 ツル上着は花粉が付き
 にくいよ。

うがいをしよう



のどに流れた花粉を洗い
 流します。

メガネをしよう



目に入る花粉を2分の
 1から3分の1までへら
 せます。

帽子をかぶろう



頭につきやすい花粉
 は、帽子でさけよう。

心も体も健康に

わたしたちが普段使っている言葉には、相手を幸せな気分にしたたり、逆に傷つけたりする力があります。1月の生活目標は、「ふわふわ言葉を使って生活しよう」でしたね。みなさん、意識して過ごすことはできましたか？言葉には力があるということを忘れずに、相手がいやがることを言わないように、一人ひとり心がけましょう。