

# スマイル

別海町立上春別中学校  
平成25年1月22日(火)  
保健室 (担当: 服部)



NO. 22

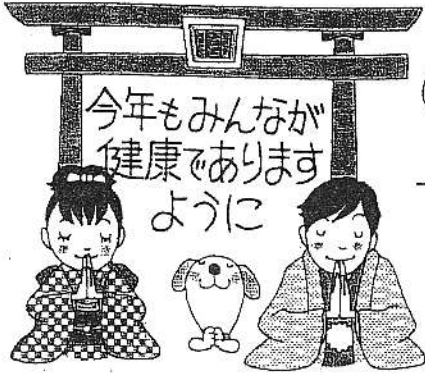
ほけんだより

・お知らせ～食育通信No.11は、1・2月分を合同にし、2月発行予定です。お楽しみに～

新学期が始まりました!!

(遅くなりましたが、今年とよくお願い致します。)

さて、先週(19日)は、研修会があり札幌にいました。始業式から数名欠席(出停)と情報をもらい心配していましたが、とくあずインフルエンザが広がっていない様子でした。一人ひとり健康管理をしっかりしてもらい、上春中全員元気に3学期を過ごせたら、願っています。



インフルエンザ

## ふき掃除でかぜ予防



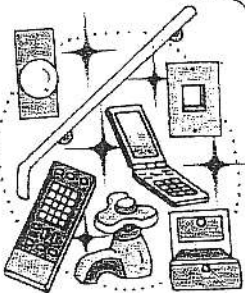
かぜやインフルエンザのウイルスは、くしゃみ・咳のしぶきや鼻水などに触れた手を通じて広がっていきます。咳やくしゃみは目に見えませんが、2～3mくらい飛んでいるのでそうです!!

ですから、いろいろな場所(物)にウイルスがついている可能性があります。みなさんがよく手で触れる場所、例えば...

ドアノブ・手すり・電気のスイッチ  
水道の蛇口・机・イス など

1日1回水拭きすることで、物の表面についたウイルスを減らすことができます。

清掃時間に、この点に気をつければ、拭き掃除をお願いします。



## インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



●発熱 ●関節や筋肉の痛み ●全身のだるさ ●寒気 ●頭痛

全国的にインフルエンザが流行しています。左記のような症状がある場合、インフルエンザの可能性が高いので、病院受診をお願いします。参観日の際もお伝えしますが、出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ」

解熱した後2日を経過するまでです。

熱がさがたから明日は登校せよ

気をゆるめずに心がけよう!!

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が続いている	◆疲れがたまっている	◆人ごみに出かけた後	◆空気が乾燥している

### 発育測定の結果

お知らせします

昨日、発育測定が終了しました。結果を健康カードに記入したのでお渡します。



保護者印を押し返打して下さい。よろしくお願いします。

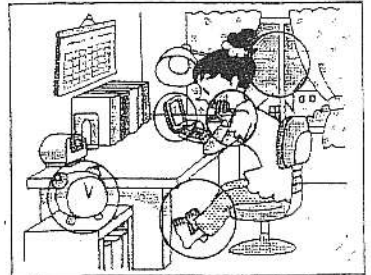


ではなく、しっかりと熱がさがり体温が安定したら登校させて下さい。(登校時のマスクも忘れずにお渡しします)

### スマイル日記 9

1月の年賀状届いたかな? 答え合わせしてみてください

◎年賀状、間違い探しの答え



忘れずかぜ予防してください

早寝早起き朝ごはん