

ほけんだより

1月

平成 27 年 1 月 22 日
京都市立花背小中学校



ひつじのよう、 おだやかに...

毎年、いまごろはインフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などが流行しますが、これまでと同じように、引き続き、手洗いなどで予防につとめてください。さて、2015年はひつじ年ですが、えとの動物たちにはそれぞれ意味がこめられていて、このお話を知っていますか？ひつじは『家族の安泰（無事）』『いつまでも平和に暮らす』というものだそうです。みなさんもおうちの人も、病気やケガなどせずに健康でおだやかに生活できる、そんな1年にしたいですね。

全国的に流行！！

あなたにできることは何？

まだまだ注意！！インフルエ

なぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人

食べものの好き嫌いが多い

とにかく疲れている

うがい・手洗いはしない

夜更かし大好き

インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

飛沫感染
感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。

マスクをする

接触感染
ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。

手をよく洗う

空気感染
空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。

閉めきった部屋などの人ごみを避ける

あたたかく！

厚手の服を着こむより、下着とうすめの服で重ね着に。

動きやすく！

ポケットに手を入れていませんか？

ごろぶ原因にもなるので、寒いときは手袋を。

いろいろな使い方を！

マフラー、耳あて、帽子... じゃまにならない範囲で。

スキー学習が始まっています。着替えや、汗ふきタオルが必要な人は準備しましょう。

スキー学習のある日は、水筒を持ってきました。