

元気な子ども!

平成29年3月9日
健康だよりNo.14
天童市立長岡小学校

今季のインフルエンザの流行は、1月6日～3月9日までの間に、**57人**(約15.0%)の児童が感染しました。ほとんどA型で、例年より早い流行となり、1月末で一端おさまりました。

★ところが、3月6日(月)から1年2組にインフルエンザ・溶連菌感染症・かぜなどの欠席者が多数見られたので、3月8～10日の3日間を学級閉鎖といたしました。

油断大敵!

ゆだんたいてき

まだまだ油断できません!どうぞ、元気に卒業式を迎えられるように、ご家族みんなで予防してくださいをお願いします。



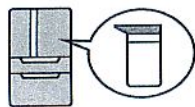
卒業式がありますから、特に6年生は注意してください。

- ◎必ずマスクをつけます。
- ◎洋服は3枚、着るようにします。
- ◎手洗い・うがいをします。
- ◎夜は、早めに寝ます。
- ◎夜の習い事などは控えます。
- ◎人混みの多いところへは行きません。
- ◎くだもの・野菜など、ビタミンを多く含む物を食べます。
- ◎水分補給をします。(のどや気管支が潤う)



水道水をもっとおいしく飲むために

◎冷蔵庫で冷やす



◎レモン汁を加える



◎10分ほど沸騰させる

ふたはしない



◎清潔なペットボトルなどに入れてよくふる(ふることでカルキ臭が弱まる)



◎ひと晩、くみ置きする



◎朝一番の水は少し出してから



夏の水分補給は水道水や麦茶などで! 清涼飲料水はひかえよう

