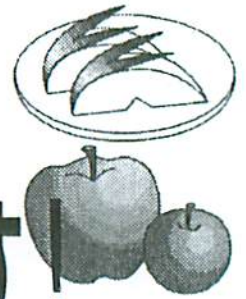


# ほけんだより

平成 22 年 11 月 30 日  
寒河江市立南部小学校  
保健室



## 市内でインフルエンザの罹患者がでています!

先週末より、市内の小学校でインフルエンザの罹患者がでてい  
ようです。ほとんどがA型インフルエンザということで、学年もバ  
ラバラのようです。市内へ広がっていくおそれがありますので、う  
がいや手洗いなどはもちろん、体の抵抗力を高めるためにもすいみ  
んをたっぷり取るなど、予防につとめましょう。

て あら ゆび さき  
**手洗いは指先まで  
しっかりと**



### 保護者の方へ

インフルエンザは感染力が大変強く、早期発見、早期対応が重要  
となります。毎朝、お子さんの体調を観察していただき、せきが出  
る、食欲がない、元気がないなど、いつもとちがう場合は、必ず体  
温を測定してください。また、せきが出る場合は、様子をみながら  
無理をせず家で休養させ、早めの受診をお願いします。(今年のイン  
フルエンザは「せき」からはじまるのが特徴とのニュースもあり  
ました。) \*せきが出ている間はマスクの着用をお願いします。

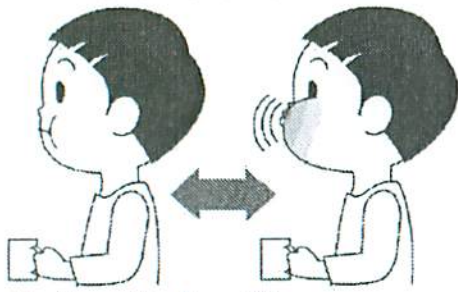
まど  
窓をあけて  
くう  
**空気を**  
入れかえよう



## 上手にうがいをしよう!

ブクブクうがい

ガラガラうがい



みず いれ ぐちく ぐちく いきお  
水を入れて口を閉じ、勢いよくほほを  
ぶくらませたり、元にもどしたりします。



うえ てんじょう ぐちく  
上(天井)を向いて、のどまで水が  
届くようにし、「あー」と声を出します。

### 感染性胃腸炎について

先月より、ポツリポツリと出  
ています。こちらも感染力が非  
常に強いため、家族の中でうつ  
ってしまったという場合が多い  
です。「食べた直後に気持ち悪く  
なって吐く」「ムカムカして食べ  
られない」「37℃~38℃くらいの  
熱がある」場合は感染性胃腸炎  
の疑いがあります。

お医者さんに「感染性胃腸炎」  
または「ウイルス性胃腸炎」と  
診断されたら、出席停止(欠席  
とはなりません)扱いとなりま  
す。必ず担任に連絡してくださ  
い。お医者さんの指示を聞いて、  
無理に登校せず、しっかりなお  
り、いつもどおりに食べられる  
ようになるまで、家でゆっくり  
休養してください。

## かぜに負けない体をつくらう!

すききらいをせず + すいみんを + てきどに運動をする  
何でも食べる + しっかりとる +

