



平成29年
12月
春日部市立
豊野小学校

今年も残り少なくなりました。寒い日が続いています。インフルエンザの流行はありませんが予防のため、うがい・手洗いをしっかりしてください。また水道の水が冷たくなってきましたが、食べたらずみみがきも忘れずにしてください。

インフルエンザに注意

インフルエンザの出席停止期間
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

どんどんとびちるインフルエンザウイルス

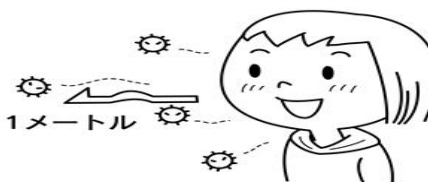
せきでとびちる範囲とウイルスの数



くしゃみでとびちる範囲とウイルスの数



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



インフルエンザウイルスはく息によって体の外に出えます。せきやくしゃみはふつうの息よりもいきおいがあるのでより遠くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。

マスクのとりあつかい

「マスク」 毎日ランドセルに入れておきましょう。

1. つけるとき鼻からあごまでしっかりおおい、顔との間にすきまが開かないようにマスクを顔にフィットさせる。
2. はずすときは、ウイルスがついていることがあるので、マスクの表面にはふれないようにゴムひもの部分を持ってはずす。
3. すてるときは、他の人にうつさないようにビニール袋に入れて、ふたつきのゴミ箱の中にする。すてた後は、必ず手をよく洗う。

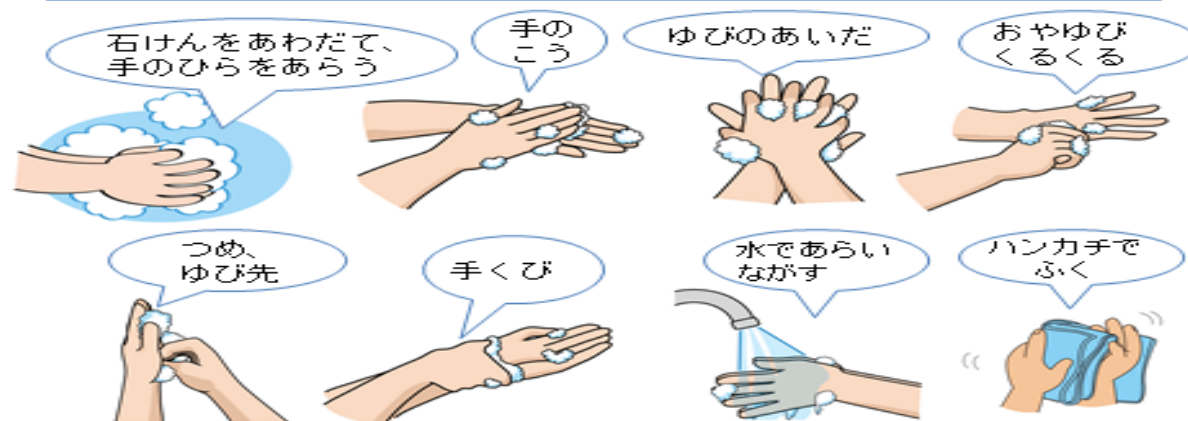


手を洗いましょう

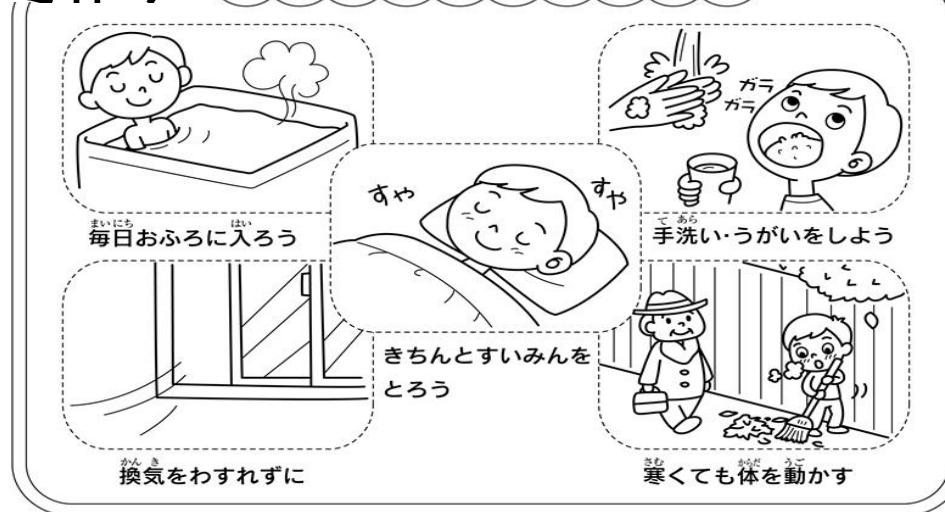
どんなときにするの？



正しい手のあらいかた



冬休み健康に気をつける生活



冬休みは治療のチャンス



年末年始は、夜ふかしをしまいがちです。冬休み中も学校がある日と同じ時刻に起きれば、自然と夜も早く眠くなります。朝決まった時刻に起きる習慣を守って、新しい年になっても元気に学校生活を送れるようにしてください。