

令和4年1月7日(金)
熱海市立多賀小学校
保健室 1月号

今年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早ね早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体づくりをしましょう。今年もよろしくお願ひします。



新型コロナウイルス・インフルエンザに気をつけましょう！

例年、2月にピークをむかえるインフルエンザですが、今年は11/22~12/19の約1か月で、全国で129人の感染と、昨年よりも少なくなっています。しかし、新型コロナウイルスの感染者数は、3カ月ぶりに2000人を超えました。3学期も感染症の予防に努めましょう。

感染症の予防

***こまめな手洗い** 液体石けんを使って、ウィルスを洗い流しましょう。

***マスクを着用** くしゃみや咳でウィルスが飛び散るのを防ぎます。鼻やのどがうるおって、感染の予防になります。

***部屋の換気** 窓を開けて、ウィルスを追い出しましょう。

***部屋の加湿** 空気が乾燥するとウィルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

***規則正しい生活** 十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事です。免疫力がアップします。

***人混みをさける** 人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



インフルエンザにかかったら



全身の倦怠感
せきや鼻水、寒気
関節痛、38℃以上の発熱

●早めに病院へ

必ずマスクを着用の上、早めにかかりつけや近くの病院を受診しましょう。発症から48時間以内にインフルエンザの治療薬を服用し始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。

●しっかり休養

安静にして、しっかり睡眠をとりましょう。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、飲むものをこまめに。



◎インフルエンザと診断されたら、出席

停止となります。病院受診後に学校

へ「症状・受診した医療機関名」などについて、速やかにご連絡ください。(Tel 68-2105) 医師の

指示を守って服薬し、外出を控えるとともに、家庭内でも咳エチケットを徹底し、十分な休養をとりましょう。

元気が1年に



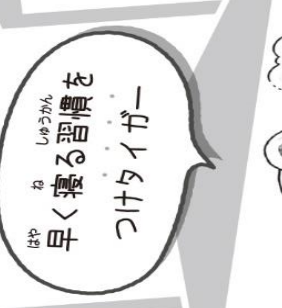
「なら、今日から」



!



まだまだ
眠タイガー



早く寝る習慣を
つけタイガー



朝ごはんを
しっかり
食べタイガー



ぐっすり
眠りタイガー



疲れを
とりタイガー



感染症に
気をつけタイガー

脳と体を目覚めればよい



太陽の光を浴びる

夜に眠る時間を
少しづつリセット
整えよう



15分早く起きる

あわてずに食べる
時間が作れるよ



晩ごはんと
早めに済ませる

朝に食欲がわくよ



ぬるめのお風呂に浸かる

コリコリ効果！

寝つけなくていいよ



夜ふかししない

ゆるゆる効果
休日もいいよ

ウイルス撃つ力
を鍛えよう