



朝と夜がとも寒くなってきましたね。水が冷たくて、手あらいが辛い季節になりました。寒くなって、手あらい時間が短くなってしまっていないかなと心配です。気持ちはよくわかりますが、感染症予防には手あらいが一番重要です。お家でも学校でも手あらいをして、感染症に負けないようにがんばりましょう。

◆自分の健康は自分で守ろう!◆

インフルエンザにかかる人が全国的にも増えてきました。インフルエンザは、高熱が出て、関節の痛みもあります。かかってしまった人は、何日かお休みになります。もしもかかってしまった場合は、病院でお医者さんにみてもらい、おうちでゆっくり体を休めましょう。

また、学校で感染症が流行ってきたらマスクを着用するよう指示する場合があります。いつ言われても大丈夫なように、常にランドセルに予備のマスクを2~3枚程度は入れておきましょう。

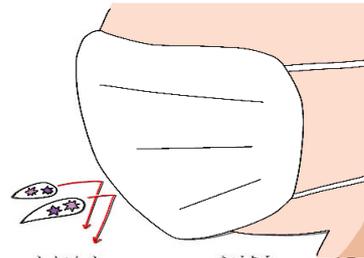


マスクの効果

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。

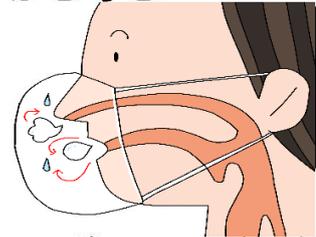
また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防げます。

①飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目のようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。

②のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となり、のどをかんそうから守ります。

体温は毎朝、はかってきていますか?とくに感染症が増えてくるこの時期は、家での健康チェックを欠かさずしましょう。朝、いつもと体調が違うと感じた人は無理せず、おうちで様子を見るようにしましょう。また、朝から元気な人も体温は毎日をはかってくるようにしてください。

保護者のみなさま、毎朝リーバーの入力ありがとうございます。引き続き、朝8時までの入力へのご協力よろしくお願いいたします。

正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるようにあてます。



測っている方と反対の手であてて、軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の首が鳴るまで待ちます。