

1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。冬休みはいかがでしたか？

「早寝早起き朝ごはん」ができたでしょうか。

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、がんばりましょう！

笠祇小



インフルエンザ？と思ったら…

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが
検査をするとすぐにわかります。
必ず受診して確認しましょう。



★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと
脱水症状が出やすくなります。
水分補給には十分注意しましょう。

★学校に連絡を

インフルエンザは「発症後
5日（ただし解熱後2日）を
経過するまで出席停止」と
決められています。
必ず連絡をお願いします。



こうかてき効果的なうがい

のどからの菌の侵入を
防ぎます。ぶくぶくうが
いを1回したあと、がら
がらうがいを3回ほど
繰り返しましょう。

①ぶくぶくうがい

ブクブク

※うがい液は、
水道水でもOK！



②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで
届くように上を向き、15秒ほどが
らがらして、吐き出す。

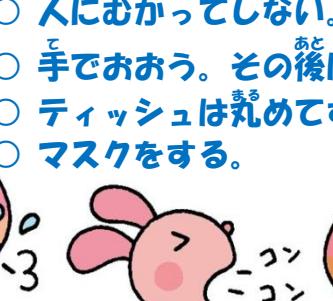
ひとにむかってしない。

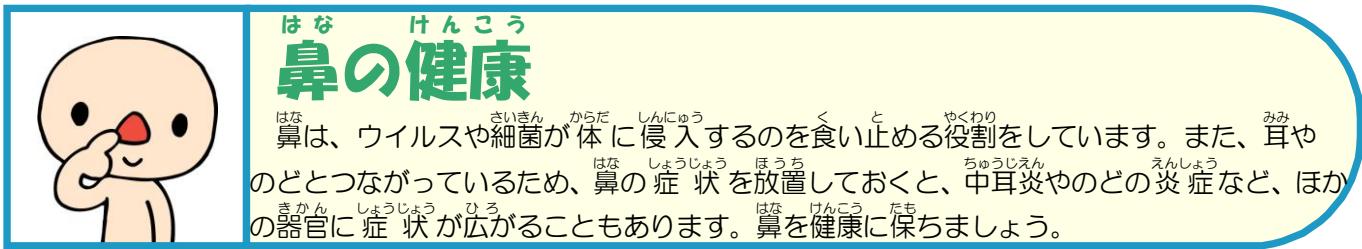
手でおおう。その後は手をあらう。
ティッシュは丸めてする。
マスクをする。

けんこうのために
早ね
早起き
朝ごはん
きちんと正しい生活リズムをきざもう

せきエチケット

かぜやインフルエンザがうつる原因のひ
とつに、せきやくしゃみなどによる飛沫感染
があります。せきやくしゃみが出る人は「せ
きエチケット」を守りましょう。





はな 鼻のトラブル



副鼻腔炎(蓄膿症)って?

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起った状態を副鼻腔炎といいます。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。

