



インフルエンザが流行中!!

かぜ症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38℃以上)がでたり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。また、学校では、せっけんでのていねいな手洗いの後、かわいたハンカチでしっかりふいてください。(ハンカチを忘れている人がとても多く、髪の毛や洋服でふいている人がいるようです…。)

*高鍋東小では現在22名がインフルエンザA型に罹患中です。(12/9現在)

洗った手はきれいなハンカチでふこう



手を洗うタイミング



登校したらすぐ



休み時間



トイレのあと



給食のまえ そうじのあと



体育のあと

お願い

インフルエンザにかかった場合は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでは出席停止になります。



	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

先週、養護教諭(土持)もインフルエンザA型に罹患し、子どもたちがインフルエンザでどんなに辛かったかを実感しました。体調がよくなるときは無理をしないことが一番ですね。



かんせんしょうたいさく くち なか せいけつ たも
感染症対策+口の中を清潔に保つ

かぜやインフルエンザなどの感染症は、鼻や口、のどや目の粘膜で起こります。歯みがきなどで口の中を清潔にすることで感染予防につながると言われています。歯みがきは、感染症対策の第一歩。学校での給食後の歯みがきも、とっても大事！



がっこう は ちゅういてん
学校で歯みがきをするときの注意点！

- 歯みがきしながらの「おしゃべり」はしない！
- 手洗い場を汚したままにしない！
- うがいのあとは、手をきれいに洗って、きれいな手で水を止めよう。



年 組

**いい歯にしよう！
 歯みがきキャンペーン大成功**

クラス全員が歯ブラシをもってきて、
 しっかり歯みがきできました！すばらしい！
 これからも忘れずに持ってきて、食後の歯みがきを習慣にしていきましょう。

高鍋東小 保健室より

11/10から5日間、各クラスで歯ブラシを忘れずに持ってきて、歯みがきをする「歯みがきキャンペーン」を実施しました！

なんと！全員そろって歯ブラシを忘れず歯みがきできたクラスがたくさんありましたので紹介します！

2-3 3-3 4-2 5-1 5-3
 6-1 6-3 少人数5・6組

これからも食後の歯みがき習慣を続けてくださいね！



だっすい き
「かくれ脱水」に気をつけてください！

空気が乾燥する冬も
 脱水には要注意！
 自分でも気づかないうちに
 体のなかの水分が失われてしまうことがあります！！



- 朝、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- 朝ごはんをしっかり食べる
 (温かいスープやお茶を飲む)
- 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- 運動の後に、水やお茶を飲む
- お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- 寝る前に、水やお茶を飲む