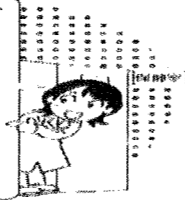


すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 H30.1.12

1月の保健目標
教室の空気の
交換をしよう。



みなさん、あけましておめでとうございます。
昨年の四月から、保健室でボランティアをしている
森田彩香です。
保健の先生になるために大学で勉強しています。

インフルエンザにそなえよう



冬ごろから、春にかけて流行する病気が

あります。それは... インフルエンザです。

インフルエンザや他の感染症を予防するために、以下のことに

気をつけましょう。

自分でできる
予防法

うがい

てあらう

栄養とおいしみん

人ごみ

をさける

マスクの着用



ティッシュやハンカチを
常に持ち歩きましょう。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュや
ハンカチで口をおさえましょう。

もし、インフルエンザにかかってしまったら...

早めに病院へ！！

こんな症状があったら要注意！！

- 熱がある(38℃以上)
- 頭が痛い
- 関節が痛い
- からだがだるい



まわりの人にうつさないように
せきエチケットを！！

せきやくしゃみを...

- ① 人に向けない
- ② 外に出るときはマスクを
- ③ ハンカチやティッシュできちんとおさえる
- ④ てのひらでおさえたときはすぐに手を洗う



睡眠が大切

睡眠時間が少ないとウイルスと戦う力が低下し
ます。

あたたかくしてからだをしっかりと休めましょう。



熱が下がっても
2日間学校を休んでください

インフルエンザにかかった場合、症状が出て3
~7日間はからだの中にウイルスがいるので、
まわりにうつす可能性があります。熱が下がった
からといってすぐに登校してはいけません。

保護者様へ

学校保健委員会のお誘い

今回は「心の健康」をテーマとし、子どもの個性に合わせた接し方などを本校スクールカウンセラー佐々木先生にお話いただけます。

保護者の方が対象ですのでぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

日時 平成30年2月1日(木) 午前10時10分~11時40分

場所 北校舎 2階 ふれあいルーム

ボランティア
森田彩香



約1年間 お世話になりました。
みなさんと一緒に給食を食べたり、おしゃべりをしたり、とても楽しかったです。
1月26日 毎週金曜日保健室にいますので、声をかけてください。
これからも毎日楽しく学校生活を送って下さいね。
ありがとうございました。