



せ さいだい ぼうぎよ  
攻めは最大の防御だ!

みんなのために、自分のために積極的に!

せめ せき エチケット ⇒ せめ てあらい  
攻めの咳エチケット ⇒ 攻めの手洗い



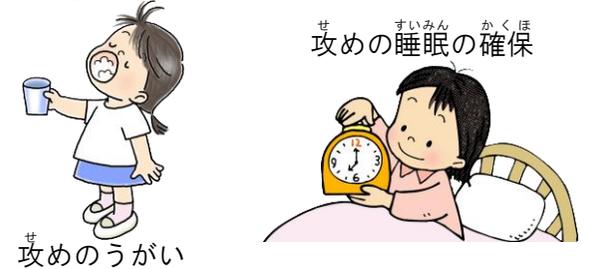
せめのかんき  
攻めの換気



せめ の ビタミン ぼくじょ  
攻めのビタミン補給



せめ すいみん かくほ  
攻めの睡眠の確保



せめ の うがい  
攻めのうがい

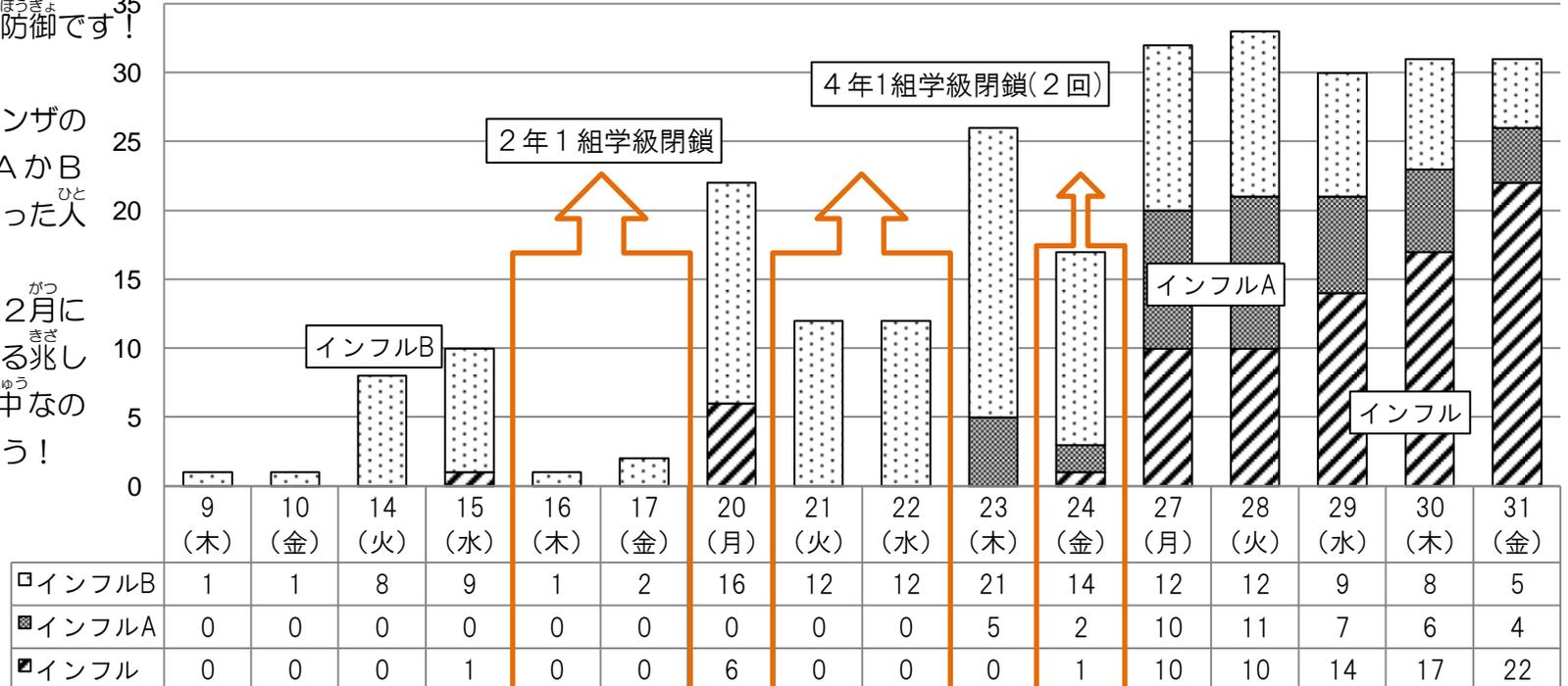
にしきたしやう ほけんしつ  
西方小 保健室  
3学期が始まってから、インフルエンザが流行して、2月になっても治  
まらず、流行が長引きそうな気配です。  
けんこうりよく  
健康力ありますか?

ちしき せいかつ い  
インフルエンザに対する正しい知識をきちんと生活に生か  
して実行できている人は健康力が高いと言えるのではないで  
しょうか。「インフルエンザが流行ればかかってもしょうがない  
...」と思うのではなく、かかっても「わたし(ぼく)がインフル  
エンザや風邪を食い止めるんだ!」と攻めの姿勢でこのシーズンを乗り切  
っていきましょう。攻めこそ最大の防御です!



みぎ ひやう がつちゆう  
右の表は、1月中のインフルエンザの  
動向です。「インフルエンザ」にはAかB  
かわからない人や疑いで出停になった人  
が含まれています。

1月はこのような様子でしたが、2月  
になって、徐々にですが落ち着いてくる兆し  
です。しかしまだ全国的には流行中なの  
で、気を抜かず予防につとめましょう!



## 流行からみえてくる様子

◇インフルエンザの感染する方法は主に3つです。

- ①飛沫感染:咳やくしゃみなどによってウイルスを直接吸い込むことによる感染
- ②接触感染:ウイルスがついたものを触った手で、目や鼻、口などに触れることによる感染
- ③空気感染:ウイルスを含む細かい粒子が空気を漂い、この粒子を吸い込むことによる感染

◆座席の近い人が休むので、飛沫感染や接触感染で、うつっているようです。手洗いうがいとマスクのできる限り感染を防ぎましょう。

◆熱が急に上がらずに、微熱で治まる人もいます。無理して学校にきてしまうと、みんなにうつしてしまうので、体調が悪い日はうちで様子を見ましょう。

◆やっと出席停止期間が明けると学校へ行かなくては!と思ってしまうますが、結局体調が優れず早退する人がいます。がんばる気持ちは偉いのですが、本当に元気になってから来てくれると嬉しいです。



## 保護者の方へ

### 重要! 感染性胃腸炎について

平成 26 年 1 月から感染性胃腸炎による出席停止の場合、再出席に先立ち治癒証明書に代わるものとして、インフルエンザによる場合と同様、保護者の登校申出書で対応することとなりました。

**注意** 必ず、受診した医療機関の医師に、登校可能日を確認してください。

登校可能となる基準は、下痢、嘔吐症状がなくなり、全身症状が回復した場合です。

### 体育着 お譲りください...

保健室では、服の替えや、忘れた人用に体育着を置いていますが、長年使ってきたものがだんだん古くなってしまいました。もし、下のサイズの体育着が家で余っているご家庭があればお譲りいただければ幸いです。

150 以上 長そで長ズボン

150 以上 半そで半ズボン

よろしくお願ひします。

