



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 かんき  
攻めの換気



せめ の ビタミン ぼく じょう じょう  
攻めのビタミン補給



せめ すいみん かく ぼ  
攻めの睡眠の確保



せめ の うが い  
攻めのうがい

にし か た し ょ う ぼ け ん し つ  
西方小 保健室  
が っ き は し  
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  
攻めのマスク

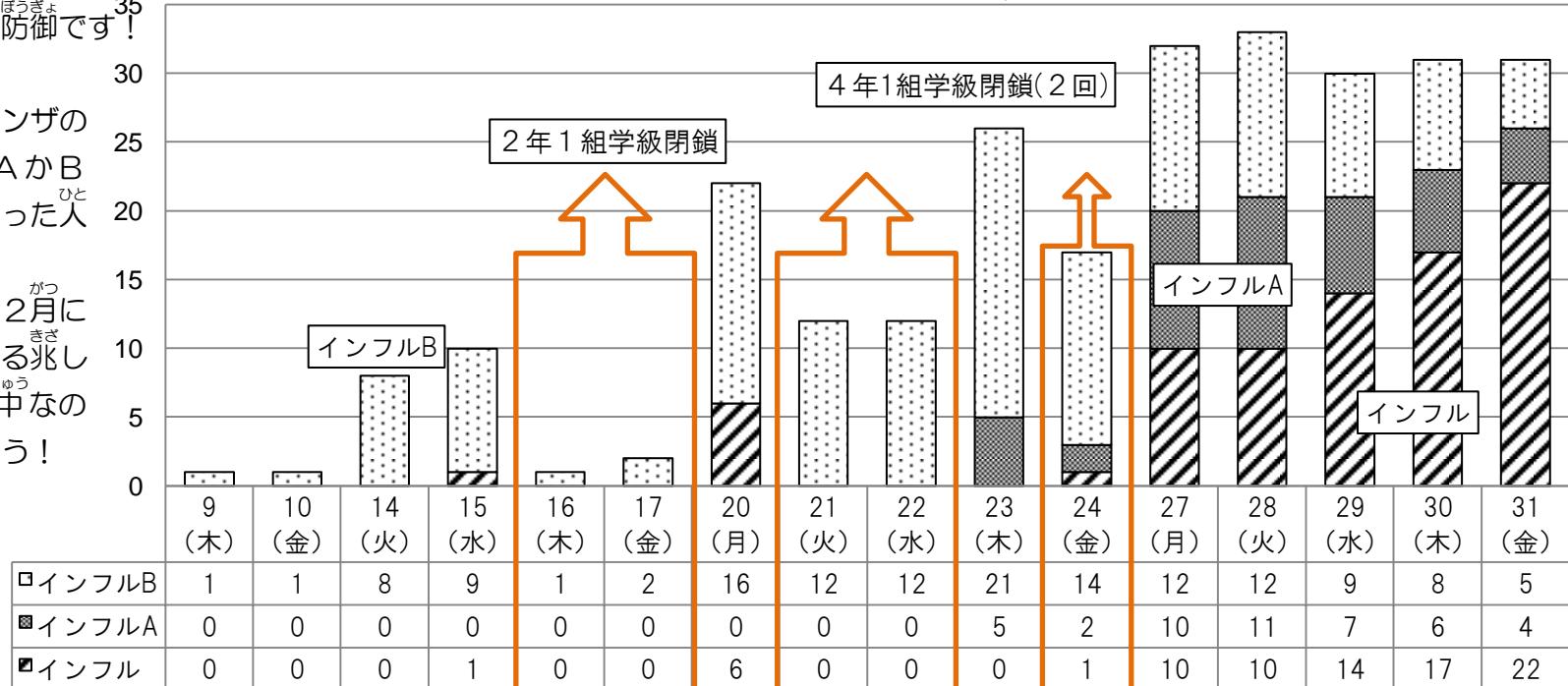


健康力ありますか?

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のでしょうか。「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  
ていきましょう。攻めこそ最大の防御です!

みぎ ひょう が ちゅう  
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  
か分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の様子をみましょう。

◆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。

