

ほけんだより

今市第三小学校

* このほけんだよりは、おうちの人と一緒に読んでください。

インフルエンザの流行する季節になりました。
みなさんが健康でいられるようにするために、次の4つのことに気をつけて生活してください。

～ 休み中（臨時）の注意について ～

1 規則正しい生活をしよう



- ・休みが続くからといって夜更かしをしてはいけません。学校に通っていた時と同じように早寝早起きをするようにしましょう。寝ている時間が短いと、病気にかかりやすくなります。
- ・1日3食きちんと食事をするようにしましょう。好き嫌いせず栄養のあるものを食べていると、病気にかかりにくい丈夫な体になってきます。

2 できるだけ外出をしないようにしましょう

- ・病気のウイルスは目には見えません。どんなところで病気が移るか分かりません。病気が移らないように学校がお休みになっているのですから、なるべく家の外に出ないようにしましょう。もちろんお友達と遊ぶことも禁止です。塾や習い事もお休みしましょう。
- ・どうしても（短い時間）家の外に出なければならないときは、マスクをして病気になるないようにしましょう。そして、帰ってきた後は、手洗い・うがいを忘れずに行ってください。

3 手洗い・うがいをしよう

- ・絶対に病気にかからない方法はありません。しかし、病気になる努力をすることは大切です。正しい手洗い・うがいの仕方を身につけて、こまめに行ってください。

<手洗い>石けんを使っていねいに
<うがい>はじめはブクブク、あとからガラガラ



うがいのタイミング

- ・朝起きたとき ・食事の前 ・外から帰ったとき ・のどが痛いときなど

4 マスクの着用・換気をしよう



- ・マスクはウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、のどを温め温度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。
 - ・咳エチケットに注意（咳をするときは鼻や口を押さえます）
 - ・空気が乾燥しないように加湿器などを使って湿度を保つようにしましょう。
- ※体調が悪かったり、発熱した場合は病院を受診してください。また、インフルエンザと診断されたときは学校へ連絡をお願いします。