



東習志野小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。今年も 東習志野小学校のみなさんが毎日元気に過ごせるよう、保健室からお手伝いをしていきます。どうぞよろしくお願ひします。



## ○●保護者の方へ●○

新しい1年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願ひします。

### ★インフルエンザ・感染性胃腸炎等の感染症について

11月から、市内で「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」が流行しました。嘔吐のかぜはより感染力が強く、正しく対処をしないと、感染が拡大してしまいます。もし御家庭で発生した場合には、右の資料を御活用ください。また、熱が下がっても、胃腸症状が落ち着くまでは御家庭で様子を見ていただきますようよろしくお願ひします。朝、家庭で嘔吐したけれど熱がないので登校し、教室で再度嘔吐したことで感染が広がってしまうケースも多々あります。御協力をお願いします。

### ★冬休み中の受診結果について

健康診断結果のお知らせや学校でのみで受診をした場合は、学校までお知らせください。

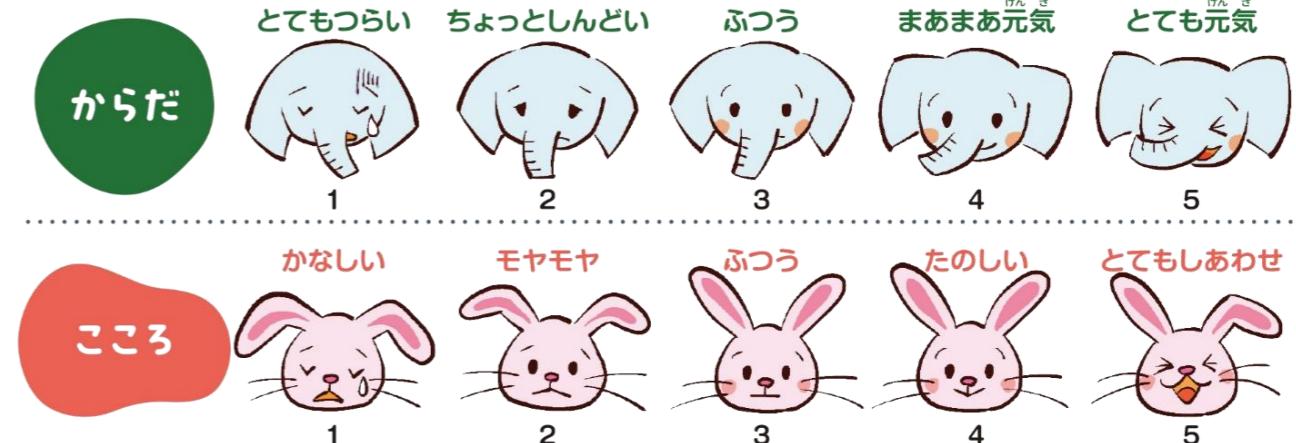
## 1月のほけんもくひょう

### てあう 手洗い・うがい・かんきをして、かぜを予防しよう よぼう



## ちょうし 最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ここはどんな気持ちですか？  
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



冬休みがあけて、また学校がはじまりました。なんだかまだお正月の気分がぬけ

ないな、元気が出ないな。と思う人もいるかもしれません。自分の様子をよく感じて、少しづつペースを取りもどしていくといいですね。



## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった  
……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### ①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### ②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくと○。

### ③. 食器はよく洗う

子供の唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

### ④. マスクをつける

不織布マスクは子供からの飛沫感染をある程度防げます。