



2014. 1. 20
No. 9
大阪市立内代小学校

1月のほけんもくひょう インフルエンザに きをつけよう

こんな生活がターゲットに?! かぜ・インフルエンザ

ターゲット：食事

好ききらいが
たくさんある...



ターゲット：運動

寒い、
めんどくさい...



ターゲット：睡眠

夜ふかして寝不足ぎみ...



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、たたかう力を高められるのです。

もちろん予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることなども大切です！

インフルエンザの 出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ解熱後2日（幼児は3日）
を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。

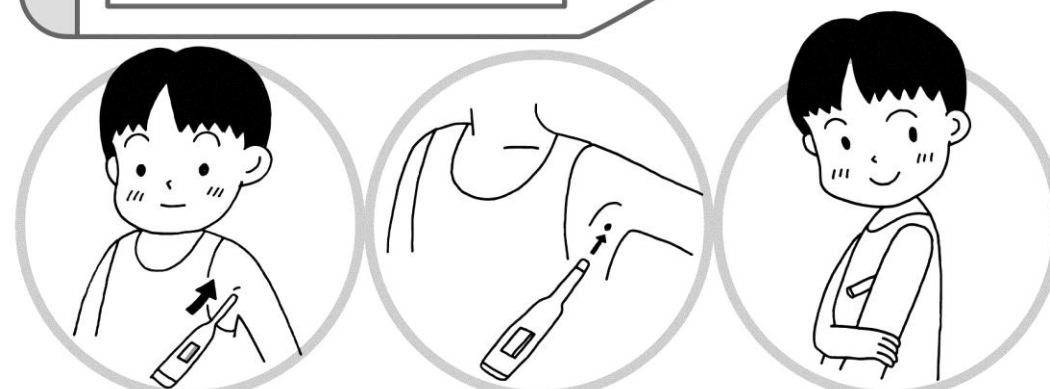


うちの誰かがインフルエンザにかかっている時、自分がかかっていなくても、登校についてお医者さんに相談してみてください。感染の可能性があり、お休みしたほうがよいという場合は、感染のおそれなくなるまで出席停止になります。

※うちの方へ 上記の場合にも学校登校意見書をお渡しします。病院で記入していただき、登校する際にお持ちください。

体温のほかり方

（わき用体温計の使い方）



下から押し上げるように

わきの中心にあてます

わきをしっかりとめます

【正しくはかるために】

- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。
- はかっているときは、なるべく動かないようにしましょう。



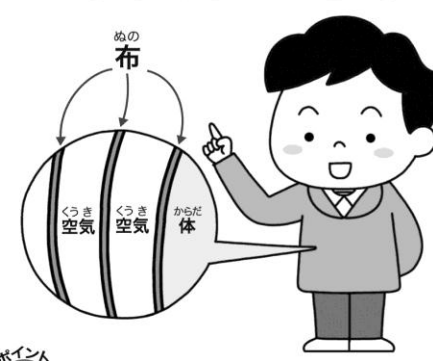
寒さをふせぐ服装の工夫

3つの首をあたかくする

上手な重ね着をする



ポイント マフラー・手ぶくろ・くつ下などの小物をうまく使う。



ポイント はだか肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。

