



2014. 1. 20
No. 9
大阪市立内代小学校

1月のほけんもくひよう 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
好きキレイだ
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、睡眠を十分とすることで、たたかう力を高められます。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よ！

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。

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

体温のはかり方

（わき用体温計の使い方）



【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つの首をあたたかくする

手首
くび
足首
あしきび

上手な重ね着をする

ぬの
布
くらだ
空気
からだ
体

マフラー・手ぶくろ・くつ下などの小物をうまく使う。

はだぎ
肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。

