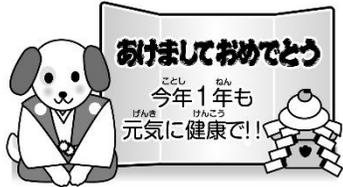




平成30年1月12日 大阪市立淀川中学校保健室



新しい1年が始まりました。1月はお正月で街が華やかになる一方、インフルエンザの流行が本格化するなど、健康に注意したい時期です。1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも「寒」といって、一年で最も寒い時期に入ります。お正月気分を引き締めて、良い1年のスタートを切りましょう。

インフルエンザにかかったら

今年度、厚生労働省より、未成年がインフルエンザにかかった場合の注意点について通達が出ました。未成年がインフルエンザにかかると、薬を飲んだ、飲んでいない、また薬の種類にかかわらず、異常行動が報告されています。(興奮状態になり外に飛び出す、窓をあけてベランダに出る、突然笑いだしたり泣き出したりする など)

<対策例として・・・>

- ・少なくとも最初の二日は、家で一人にしない
- ・玄関や窓のカギをかけておく
- ・ベランダのない部屋で寝かせる
- ・できれば1階で寝かせる（一戸建ての場合）



風邪やインフルエンザを防ごう！！



12月22日の学年集会を覚えていますか？整美委員会より、風邪・インフルエンザ予防についての発表がありました。予防のポイントは3つです。

1. 手洗い（石けんで洗って、きれいなハンカチやタオルで拭く）
2. 咳エチケット（咳やくしゃみが出る人はマスクをする）
3. 換気（1時間に1回窓やドアを開けて空気を入れかえる）

この他にも、規則正しい生活や、睡眠をしっかりとること、栄養バランスの良い食事などは基本です。これから、3年生は受験の本番、1・2年生も、勉強や部活動などで頑張りたい時期。自分や友だちがインフルエンザにかからないよう、みんなで協力しましょう。

縄とびなどの運動も
おすすめです



♪ 『やってみよう』 かえうた (WANIMA) ♪

歌詞♪整美委員会

うた♪2年生整美委員会とその友達

- 1番 寒いときでも 手洗い 石けんで 手洗い
きれいなハンカチ もちあるこう 手洗いは大事さ
はじめよう やってみよう みんながすれば 予防になるから
やっていない人も やってみよう 手を洗うときは 石けん
洗ったあとは きれいなハンカチ いつでも きれいな手
- 2番 咳が出るとき マスクして くしゃみ出るとき マスクして
ウイルス細菌うつさない マスクするのは大事さ
はじめよう やってみよう みんながすれば 予防になるから
体調が悪い人は やってみよう みんなにうつさない
マスクはきちんと 口鼻かくして 正しくつけよう
- 3番 寒い時こそ 換気だ 窓をあけて 換気だ
クラスみんなで 換気しよう 休み時間 窓あけよう
はじめよう やってみよう みんなですれば 予防になるから
換気をしなければ ウイルス増殖 教室の2か所あけて
休み時間には 空気の入れかえ 換気は大事だ

