

# 保健だより

12月号



岩国市立本郷小中学校  
令和2年12月2日  
保健室

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## 知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



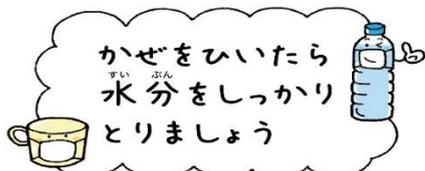
発熱



寒気



インフルエンザにかかった時は、  
37.5℃以上の高熱が出ることがあるよ！



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

寒さが本格的になり、インフルエンザの流行期に入っていきます。それにくわえ、今年は新型コロナウイルスに対しても注意をして過ごさなければなりません！！

元気な体を作るためには、『生活リズム』を崩さないことも重要です。年末・年始は、ついつい夜更かしや暴飲・暴食などをしてしまいがちですが、今の時期は”健康第一”の行動を心がけましょう。

## かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



## 保護者のみなさまへ

早いもので、2020年も終わりに近づいています。今年は、新型コロナウイルスの猛威に始まり感染予防の徹底を心がける1年となりました。ご家庭での、検温や体調チェックのご協力をいただいたおかげで、子ども達は毎日元気に過ごすことができました。ありがとうございます。年末・年始は、人の動きが多くなりますので続けて感染予防をお願いします。

## インフルエンザの出席停止について

インフルエンザの出席停止基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。」となっています。病院でインフルエンザの診断を受けられた場合は、学校へ連絡をお願いします。