



お家の人と一緒に読みましょう。

気温がぐんと下がり、岩国市内でもインフルエンザの報告数が増えてきました。規則正しい生活で免疫力を高め、室内が乾燥している時はしっかり加湿をしてウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。

もうすぐ皆さんが楽しみにしている冬休みになりますね。冬休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を続けて心も体も元気に過ごしましょう。



風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



洗い残しの多い場所

手洗い場に『洗い残しの多い場所』の写真を掲示しました。その写真を見ながらていねいに手洗いをしている人がたくさんいます。健康な体を意識したうれしい行動ですね。



～保護者の皆様へ～

12月1日時点で健康診断後に配布した受診票が未提出のお子様に対して受診票（ピンク色）を配布します。長期休み等を利用して医療機関への受診をお願いします。尚、現在治療中、または治療後の受診票をお持ちの場合は、今回配布した受診票は廃棄していただき、記入済みの書類の方をご提出ください。保健連絡ファイルに入れてお渡ししますが、保健連絡ファイルは学校へご返却ください。（保健連絡ファイルは6年間使用します。）