

→ インフルエンザ から身を守るために ←



うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

ハンカチ これも大事な **ティッシュ** **かぜ対策**

鼻水をかますにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

ふき掃除でかぜ予防

かぜのウイルスは、くしゃみ・咳のしぶきや鼻水などに触れた手を通じて広がっていきます。

家族みんながよく手を触れる場所を1日1回水拭きすることで、物の表面についたウイルスを減らし、かぜ予防につなげることができます。

- ☆ドアノブや手すり
- ☆電気のスイッチ
- ☆電話機
- ☆リモコン
- ☆水道の蛇口
- ☆タンスの引き出し

～おしらせ～

☆ 個別懇談会で、「健康の記録」をお渡しします。2学期に行った発育測定や検査の結果が記入されています。おうちで、お子さんの成長や健康について話題にしてみてください。また、春の健康診断の結果、受診が必要との通知を以前お渡ししましたが、治療済みの用紙がまだ提出されていないお子さんは早めの治療と用紙の提出をお願いします。

なお、お子さんの心やからだのことで心配なことがありましたら、懇談会等の際お気軽に保健室赤川に声をかけてください。事前に連絡をいただければ幸いです。