

# ほけんだより 2月

R7.2 大里南小 保健室

2月のほけんもくひょう

寒さに負けない体をつくろう

インフルエンザが全国各地で流行しています。大里南小学校では今のところ大きな流行はありません。皆さんが日頃から気をつけているおかげかもしれませんね(\*^^\*) 3学期ものこりあと30日となっています！体調不良で休むことのないように、引き続きしっかり予防しましょう♪最後までたのしく元気にすごしましょうね！



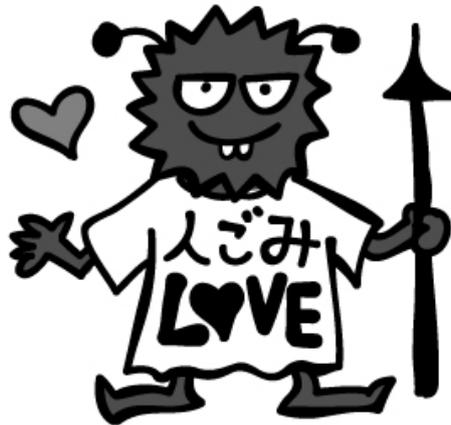
## かぜ・インフルエンザ予防を！

●心こころがつかれていると、からだの抵抗ていこうりよく力も弱よわくなります。  
心こころの健康状態けんこうじょうたいにも注意ちゅういしましょう。

●手てについたウイルスせつを石いしけあらんで洗い流ながしましょう。かぜの約80%は手てからうつります。

●乾燥かんそうした空気くうきでは、かぜのウイルスは長ながく生きられます。また、鼻はなやのどの粘ねんまく膜まくにつきやすく、感かんせん染せんしやすくなります。  
部へ屋やにぬらしたタたオルおるを干ほすなど、空くう気きに水すい蒸じょう気きを与あたえましょう。

●十分じゅうぶんなすいみんと栄えい養ようをとってからだの抵抗ていこうりよく力をもち、ウイルスをやっつけよう！



●しめきった部へ屋やは、ウイルスがいたら、どんどん増まえます。しっかり換かん気きしましましょう。

### マスクをきちんとつけよう



マスクは正ただしくつけないと予よ防ぼう効果こうかはままったくありませない。正ただしくつつけるようようにしましましょう。  
また、保健室にあるマスクは、学校で体調ていじょうがわるくななってしまった人ひとのためのもものです。予よ防ぼう用ようのマスクはななるべくお家いえからももつてくるようようにしてくだささいね。