



南が丘小学校
保健室

H29. 12. 1

寒い冬の季節がやってきました。朝、ふとんから出るのはつらいですが、しっかり朝ごはんを食べて体を温めましょう。

寒くても運動場で元気に走り回る子どもたちを見ると、どこかほっと安心します。2学期も残すところあとわずかです。最後まで元気にすごせることを願っています。



かぜをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが大切です。



- ◆咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口をおさえます。間に合わなかったら、自分のうでで口をおさえましょう。
- ◆鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ。
- ◆マスクをしましょう。

マスクの効果

1. 咳やくしゃみのしぶきが飛び散るのをふせぐ
マスクをし、近くにいる人から顔をそむけることで、しぶきが直接かかるのを防げます。

2. 鼻をさわる機会が減る

無意識に鼻をさわリ、指についたウイルスがドアノブや机などを通して、他の人に広がる場合があります。マスクをつけることで、直接鼻をさわることが減り、ウイルスの広がりを防ぐ効果もあります。

3. のどや鼻の粘膜を乾燥から守る

●マスクのつけかた



- ①顔の大きさにあったサイズをえらぶ。
- ②ワイヤをおりまげて鼻にあわせる。
- ③ブリーツは、ほほにすき間ができない程度にあごまでのばす。

※急に咳が出たときや給食当番用マスクを忘れたときに使えるよう、いつもランドセルにマスクを入れておきましょう。

※マスクを落とさないよう気をつけましょう。使用したマスクは、ただでゴミ箱に捨てます。



感染するウイルスによって症状もちがいますが、インフルエンザも同様に、予防法は同じです。

せっけんで
手をあらう



うがいをする



早くねる



バランスよく
食べる



運動をする
(外で元気に遊ぶ)



加湿する



★★ インフルエンザの予防接種について ★★

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対にかからない？



絶対にかからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのをふせぐことができます。

効果はどれくらい続くの？



接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5ヶ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい？



インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいでしょう。



現在、インフルエンザワクチンの不足により、全国的に予防接種を受けるのが難しい状況が続いています。接種を考えている方は、一度、かかりつけの病院にお問い合わせください。

