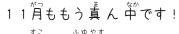


過假健僧部別

2025年11月21日 中茶安別小中学校保健室 みんな気をつけて…!!



もう少しで冬休み、クリスマス、お正月と大きなイベントが ありますね!ワクワクしてきますね!

どのイベントも楽しむために、カゼやインフルエンザなどに、 ナ分に気をつけて生活していきましょう~!

☆ インフルエンザに気をつけて! ☆

まかいとう、くしょうしくちゃ 北海道、釧路、標茶でインフルエンザがだんだんとふえてきています! インフルエンザにならないように、一緒に銃強していきましょう~!

	インフルエンザ
発症の早さ	急激に発症する
主な症状	強い全身症状 (関節痛、筋肉痛など)が出やすい
発熱時の体温	38℃を超える
悪寒、倦怠感	強く、全身で生じる

インフルエンザは、実は、A型とB型の 🗣 2種類があります。そのため、 予防接種をしてもかかってしまうことや、 1年に2回かかってしまうことがあります。 「注射したから!」「もうインフルになった から!」と懲わず、注意していきましょう!

感染症の感染ルート

インフルエンザなどは、せきやくしゃみで出る 「つば」などから移ることが多いです。

まぼう 予防には、「手洗いうがい」「マスク」がベストです

手洗いは「10秒×2回」が良いかも?!

これからの季節、つめたい水で手を洗うのは大変…。そこで、おすすめが、 「右けんで 10が洗って、10がかで流す!」を2回する方法です。 1回貨で手の汚れが落ちて、2回貨でウイルスが落ちやすくなると いわれているので、ぜひやってみてください。

めざせ湿度40%以上!

空気のなかのウイルスは、湿度が40%以上になると、養生きすることが できにくくなります。学校でも、おうちでも、加湿器やぬれタオルで、 湿度40%以上を自指してみましょう。

マスクは「鼻のすきま」が命取り

カゼなどの予防にマスクをつけることは、とても GOODです! でも、「鼻が出ている」「マスクと鼻のすきまが大きい」と ウイルスを防ぐことができないので要注意しましょう!



☆ 朝ごはんを大切に ☆

だんだんと客が本気をだしてきています…!これからも寒くなります… あたたかい脱装で寒さ対策をすることも大切ですが、

鄭ごはんをしっかり食べて、エネルギーチャージも忘れずに!

| 朝にとってほしい栄養素

