

保健便り NO.21



平成30年10月9日

平戸市立山田小学校
文責 眞辺 成子

暑〜い夏が終わったかと思ったら、いきなり涼しくなりました。朝・晩は肌寒い
くらいです。そのせいか、体調を崩している人が増えてきました。
今日は4人の人が欠席しています。欠席が少ない山田小学校にしては珍しいこと
です。疲れをためないようにして、体調管理に気を付けてください。



体調を崩さないために気を付けること

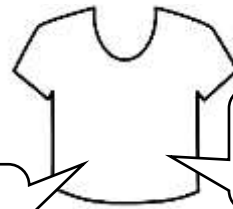
その1

気温に合わせた
洋服選びをしよう

寒くなったら上からはおれる洋服を
持っておくといいですね。



下着をつけよう。



保温効果も
あるよ。

汗を吸い取って
くれるよ。

その2

疲れをとろう

早寝・早起きをして、ぐっすり
眠ろう。



ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう。



リラックスしてぐ
っすり眠れるよ。

その3

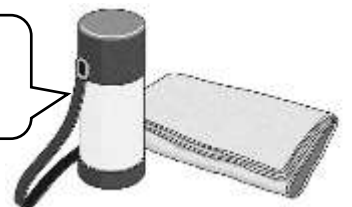
感染症にかからな
いようにしよう

外出後や食事の前には、
うがいと手洗いをしよう。



水分補給をこまめにしよう。

水筒とタオルを
持ってきてね



保護者 様

溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎が出ています。急な発熱や長引く咳等の症状がある場合には、病院で診察を受けてください。どちらも飛沫感染です。外出後や食事前等うがいや手洗いをしっかりさせてください。咳が出ている場合は、マスクの着用をお願いします。

溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎に罹ったら出席停止になりますので、必ず学校へ連絡をお願いします。出席停止の期間は、医師の指示に従ってください。