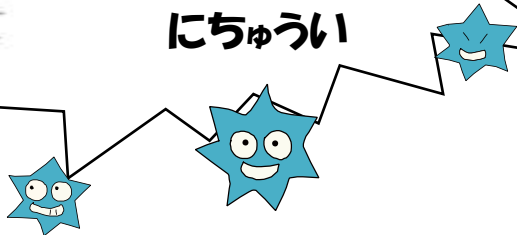


# 保健便り NO.20

平成30年9月14日 平戸市立山田小学校  
文責 眞辺 成子



## インフルエンザ にちゅうい



季節外れのインフルエンザが出ています。  
休日明けに感染が拡大していないか心配です。次のことに気を付けて、休日も生活しましょう。火曜日にみなさんが元気に登校するのを待っています。



- 手洗い、うがいをする。手洗いはせっけんをつかって丁寧にしましょう。
- 人のハンカチやタオル、コップ等をつかわない。
- のどが痛いときや咳が出るときは、マスクをつける。
- 水筒に、お茶か、さゆをもってきて、こまめに水分をとる。
- 鼻や目、口をさわらないようにする。
- 早寝・早起きをして、3度の食事をほぼ決まった時間にとる。休日も規則正しい生活をして、生活リズムを崩さない。
- ぐあいが悪いときは、むりをしないでゆっくり休む。はやめに病院へ行き、みてもらう。



### さいきん 最近のみなさんの様子



欠席者が少ないです。昼休みも元気いっぱい運動場で遊んでいる人が多いですね。でも、汗の始末はきちんとしてね。

姿勢がいいですね。授業中や集会のときの姿勢の良さにやる気を感じます。

無言で掃除をがんばる人が増えました。校舎内が随分きれいになってきました。でも、A棟2階のトイレのスリッパが並んでいないことがあって、残念です。B棟のトイレはいつもきれいに並んでいますよ。

5, 6年生が小陸競の練習をがんばっています。朝も放課後も運動場で練習に励んでいる姿を保健室から見えています。練習の成果はきっと本番ででますよ。けがには気を付けてね。