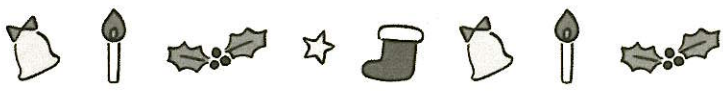


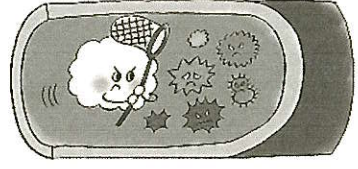
いよいよ寒さの厳しい季節がやってきました。空気が乾燥して、かぜ・インフルエンザの流行や、皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥の対策として、「加湿」と「水分補給」を忘れないでください。冬は夏よりも汗をかかないため体から出ていく水分に気が付きにくくなります。外も、家の中も乾燥しているの、こまめに水分を取るようにしましょう。



こんげつ ぼけんもくひょう
今月の保健目標
 よぼう
かぜの予防をしよう

がっほけんぎょうじ
 ◆◆◆12月保健行事スケジュール◆◆◆
 にち もく やくぶつらんようぼううしきょうしつ ねん
 18日(木)……薬物乱用防止教室6年

めんえき
「免疫」について



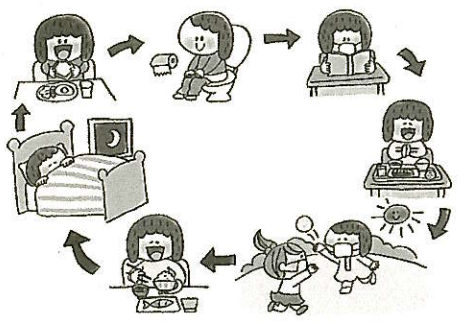
免疫とは、体の外からやってきた細菌やウイルスから、体を守る仕組みのことで、白血球などのように、もともと体の中において、細菌やウイルスから体を守るものや一度感染した病原体に対して感染しなくなるものなどがあります。

すいみんぶそく つか と 睡眠不足で疲れが取れていないと、免疫がきちんと活躍できません。すきなものばかりを食べる、苦手だからと言って嫌いなものを食べないということをする、栄養バランスが偏り、免疫が働きにくくなります。



うんどうぶそく 運動不足やストレスがたまることでも、免疫が働きにくくなります。

めんえき はたら たか
免疫の働きを高めるためには？



す きら 好き嫌いせず、
 バランスよく食べる！

うんどう からだ うご 運動をして体を動かす！
 ストレスを解消する！

きそくただ せいかつ おく 規則正しい生活を送る！

ほごしやさま
【保護者様】

11月20日(木)愛知県にインフルエンザ警報が発令されました!

11月に入ってから、中村区内の学校でもインフルエンザ等による集団かぜが発生し、11月26日(水)現在名古屋市小学校では、504学級において学級閉鎖の措置が取られました。流行の波はすぐ近くまで来ています。感染症に対する対策を強化するとともに、体調が悪い場合は無理をせず、早めの休養、早めの受診を心掛けてください。

インフルエンザにかかったら?

お医者さんの許可が出るまで、学校をお休みすることになりますが、「欠席」の扱いにはならないので、しっかり治してから登校してください。

◎学校へ連絡をいただく際は…

- ・インフルエンザの型、発熱の程度、その他の症状をお知らせください。

※もし、学級閉鎖になったときは…

学級閉鎖期間中は、その学級の児童全員が「出席停止」の扱いになります。

◎お子さまがインフルエンザにかかっているご家庭では…

- ・無理をせず安静にし、回復に努めてください。
- ・閉鎖期間後も引き続き症状がある場合は、「出席停止」になります。

◎お子さまがインフルエンザにかかっていないご家庭では…

- ・緊急の用事以外はなるべく外出を控え、自宅での学習をお願いします。
- ・やむを得ず外出する場合は、人混みを避け、マスクを着用しましょう。
- ・手洗い・換気の励行等、予防対策を実行してください。



みんなで予防 インフルエンザ

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおきましょう。

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

・コマメな換気も重要だよ!
・予防接種はお早めに!
・十分な休養とバランスのとれた食事を心がけよう!

手洗い
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。

名古屋市公式マスクキャラクター
ほち丸

厚生労働省 @名古屋市
City of Nagoya

インフルエンザに関する情報
今冬 インフルエンザ
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用いただけます。

【インフルエンザ予防接種 コラボスタ】を加工して作成
http://www.nhlw.go.jp/souya/senkou/kekaku-harosenkou01/ke/hatu/taijitu-collabo-apply.html