

ほけんだよ！ 1月

貝塚市立中央小学校保健室

あけましておめでとうございます。
 冬休みはゆっくり過ごせましたか？ ゆっくりしすぎて、生活リズムが乱れてしまった…… という人もいるかもしれませんね。
 これからまだまだ寒い日が続きますが、体調をととのえてかぜやインフルエンザに負けない毎日をおくりましょう。

……… 寒くても換気をしよう ……

寒いからと、閉めきった室内でストーブなどの暖房器具をつけっぱなしにしておくのはよくありません。学校でも家でも、換気をする習慣をつけましょう。

換気をしないとどうなるの？

- 二酸化炭素が増えて 空気がよごれる
- かぜのウイルスが増える
- ホコリやダニ、カビなどが増える



インフルエンザウイルスなんかにはまけないぞ

★ ウイルスにはまけない体をつくるための3つの約束



★ ウイルスを体に入れないための3つの約束



おうちのかたにお願い

感染症が懸念される時期になってきました。体調が悪いときには、おう吐や下痢などで衣服を汚してしまうことがあります。岸和田保健所から、感染拡大の可能性があるので、学校での洗濯はしない方が「良い」と助言がありました。

以上の理由で、感染防止のため学校での洗濯は控えさせていただきます。汚れたままの服を、持ち帰ることがあるかもしれませんが、どうぞご理解ください。

また、衣服は熱湯か台所用漂白剤(色落ちに注意)で消毒してください。