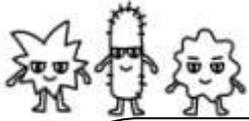


ほけんだより 臨時号



インフルエンザにご注意ください！！

翁島小学校



本校でも、インフルエンザ罹患者が出ています。かぜ症状の子も数名みられます。

今年のインフルエンザは、史上最悪の大流行といわれていて、2度、3度感染する人もいます。

インフルエンザウイルスは、大きく分けてA型・B型・C型に分類され、A型の中にも、2種類あるため、インフルエンザA型に2度かかる人もいます。十分に注意が必要です！！

インフルエンザA型が先に流行して、次にB型が流行する傾向があるようです。

インフルエンザA型・・・38℃を超える高熱や関節痛・筋肉痛が特徴のようです。

インフルエンザB型・・・お腹のかぜの症状に近く、下痢や腹痛を訴える人が多いのが特徴のようです。

なお、明日からの三連休、おでかけの際は、手洗い・うがい・マスクを着用する等、予防の徹底をよろしくお願いたします。



かぜ・インフルエンザを**よぼう**しよう！！



て であら 手を洗う



せっけんつかを使ってよくあ
わだてて洗い、流水りゅうすいで
十分に洗い流す。
じゅうぶん あら なが

うがい をする



「ぶくぶく」うがいを1
回し、つぎに「がらがら」
うがいを大きく口を開け3
回以上する。
かい おお くち あ かいじょう

マスクをする



かぜやインフルエンザが流行
したら、人が多くいる所へで
かける時はマスクをする。
りゅうこう ひと おお ところ とき

じゅうぶんすいみん 十分睡眠をとる



体力たいりよくや抵抗力ていこうりよくをつけ
るため、夜早く寝て睡眠
時間を十分とる。
よるはや ね すいみん じかん じゅうぶん

かんき 換気をする



窓まどを開け、こまめに部屋
の空気くうきを入れ換える。
ひら へ や かい

しよくじ バランスのよい食事をとる



1日3回バランスのよい
食事しょくじをとる。
にち かい