

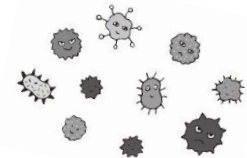


12月に入り、さらに寒くなってきましたね。美濃加茂市の学校でもインフルエンザにかかる子どもたちが増えてきました。伊深小では今のところインフルエンザは流行していませんが、かぜなどの体調不良の子は増えているようです。手洗い・うがい・換気に注意してかぜ予防に努め、元気に冬休みを迎えましょう。

## ☺手洗い・うがいはしっかりできていますか？☺

<うがいの仕方>

<p>②</p> <p>「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中の汚れなどを取りのぞきます。</p>	<p>①</p> <p>上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどの奥の汚れを取ります。(2,3回繰り返す)</p>
---	--

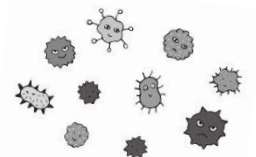


12月9日～12月13日の5日間、健康づくり委員会で手洗い・うがい・換気のキャンペーンを行います。

みんなで元気に過ごせるよう、正しい手洗い・うがいの仕方を確認しましょう。

<手洗いの仕方>

<p>①</p> <p>水で手を洗った後、石けんをつけて泡を立てる。</p>	<p>②</p> <p>手のこう、指の間をこすりあわせ泡を立てて洗う。</p>
--	---



③

つめの間は手のひらでこすり、手首は反対の手でねじるように洗う。親指は反対の手でねじるようにつけねまで洗い、水で最後によくすすぐ。

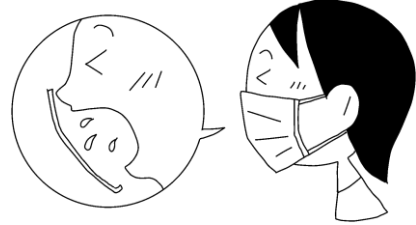
外から帰った時や食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。石けんを使って洗った後には清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

# 「せきエチケット」 し 知っていますか？

せきやくしゃみなどの飛まつによって他の人に、かぜやインフルエンザを感染させる  
ことがあります。それを防いでみんなを守るのが「せきエチケット」です。

## マスクをつける

マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすり抜けることはできません。マスクをつけることで飛まつが飛び出すのを防げます。



## マスクをしていないときでも...

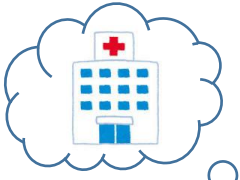
くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそででお口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。



## ～保護者の方へ～

### <健康診断結果のお知らせの紙を配布します>

4月に行った健康診断の結果を、個人懇談時に再度お渡しします。お医者さんに診てもらうことで、分かることがあります。必要のある人は、早めの受診をおすすめします。



## インフルエンザ いつから登校していいの？

### <インフルエンザ出席停止期間のご確認をお願いします>

これからの季節、インフルエンザがはやり始めます。美濃加茂市では、インフルエンザに限っては、出席停止の用紙の提出を求めません。そのため、発症した場合は蔓延防止のため、出席停止期間を確認し確実に  
お守りいただきますよう、ご協力をお願いします。

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
**2**日が経過している



発症後  
**5**日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

