

ほけんだより12月



今年も残すところ、あとわずかになりました。今年は大坂北部地震、西日本豪雨、台風、北海道胆振東部地震、猛暑と振り返ると自然災害が多かった年でした。来年はいい年でありたいですね。

感染症にご注意！！



12月に入りましたが、平年に比べ温かい日が続いています。でもこれから寒波が来ると言われています。今年は気温が高かったり低かったりの日が続いて返っています。服装で上手に調整しながら体調に気をつけてください。さて、冬になるとインフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期です。茨木市内でもすでにインフルエンザによる学級閉鎖がありました。またこの西中校区でもインフルエンザにかかってお休みしている人もいます。また畑田小学校は、インフルエンザにかかってお休みしている人はいませんが、これからインフルエンザが増えてくるのが予想されます。手洗い・うがい・バランスの良い食事、十分な睡眠、部屋の換気など、予防に心がけてください。

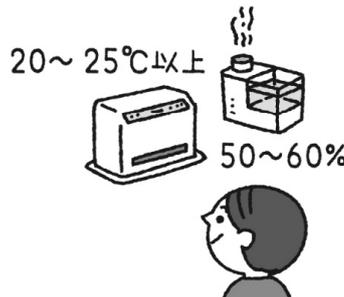
かぜのひきはじめの注意



安静にして休む



しっかり食べて栄養補給



適度な温度・湿度に



外出はひかえる



★石けんで手をあらおう！！

感染症の予防は手洗いが一番ですが、水が冷たいと、かたんにすませてしまう人がふえます。水だけでは菌は洗い流されないので、トイレの後、食事の前、外から帰ったとき、石けんでしっかり手を洗いましょう。うがいも一緒にね。

★忘れていませんか？……ひやしたあと

保健室では、保冷剤をつけてケガの手当をする人が多いです。特に緑色の柔らかい保冷剤が大人気です。しかし最近その緑色の保冷剤が返ってきません。机の中や教室に置き忘れていた人がいたら、至急保健室まで返してください。

