

## 保健室からののお知らせ

早いもので、今年もあと1か月となりました。季節はすっかり冬ですね。☀晴れた日の日中は暖かいです、朝や放課後は寒いので、厚手の下着やベストやセーターで☺お子様の寒さを防いでください。また、石けんでの手洗いとうがいで、風邪などひかないように、ご家族の皆様で元気にお過ごしください。😊

### ☹ インフルエンザの予防対策 ☹



- 冷たいけれど、しっかり石けんを手を洗い、のどの奥までうがいをしましょう。
- 部屋を乾燥させないように加湿をしましょう。
- こまめに空気の入替えをしましょう。
- ふだんから栄養と睡眠を十分にとりましょう。
- 人ごみに行かないようにしましょう。
- 喉を守るためにもマスクをしましょう（咽頭痛時は、濡れマスクもお勧めです）。



※この事は、コロナの感染予防対策にもつながります。他に、👤自分の物ではない物にできるだけ触らないこと👊、人との間隔に注意することなども大切です。油断をせずにコロナの感染予防もご家族の皆様で続けてください。



### 👤 感染性胃腸炎(流行性嘔吐下痢症) 👤

寒くなるこの時期に流行するのが「感染性胃腸炎」です。ウイルスの感染によって起こる胃腸の病気のことです。☀寒い時期に多いのは、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる胃腸炎です。予防は、石けんでの手洗いうがいです。特に、トイレの後の手洗いは念入りに！

