



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
現在、佐世保市ではインフルエンザが流行っているようです。毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

今年もうまくきたえてかせ・インフルエンザからからだまも体を守ろう！



※うまくきたえての頭文字には一つ一つに意味があるよ。みんな覚えたかな？
正解は、裏面を見てね！

☆インフルエンザ罹患者が出ています！



本校でも、年明けからインフルエンザでお休みする人が出始めています。佐世保市内でも、300人ほどの小中学生がインフルエンザにかかっています。引き続き、手洗い・うがいなどの予防に努めましょう。

☆インフルエンザの予防について

- ①外出から帰宅した時は、「手洗い」「うがい」をしかりと行う。
- ②感染拡大防止のため、特に咳をしている人は「咳エキケツト」に注意し、マスクをつける。
- ③教室や部屋等の換気に努める。
- ④十分な休息や睡眠とバランスのよい栄養をとり、体の抵抗力を高める。
- ⑤インフルエンザ等にかかったと思われる場合は、速やかに医師の診察を受ける。



※「咳エキケツト」とは

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



出典：「今冬のインフルエンザ総合対策について」厚生労働省ホームページ

☆インフルエンザは出席停止になります！

発症してから(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱してから2日(幼児は3日)を経過するまで。 ※ただし、この出席停止期間は基準であり、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められる場合についてはこの限りではない。

※病院を受診して、インフルエンザの検査をされた場合は、結果を学校にもお知らせいただきますようお願いいたします。

☆「冬休み元気いっぱいカード」のご協力ありがとうございました。

冬休みも、早寝・早起き・朝ご飯・お手伝い・メディア・はみがき等、心がけてがんばっていた様子がうかがえました。

こた
【答え】



① がいをする

② すくをつける

③ うきいの入れかえをする

④ そくただ正しい生活リズムせいかつを保つたも

⑤ いりうんどうよくをつける (運動をする)

⑥ いようバランスのよい食事しょくじをとる

⑦ あらいわすいを忘れずに!

