

ほけんだより 臨時号

令和5年7月14日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

かぜをひいている人が増えています

現在、発熱やせき、のどの痛みなどのかぜ症状で欠席したり、早退したりする人が多くいます。中には、ヘルパンギーナなどの感染症と診断されている場合もあります。基本的な感染対策を引き続き行いましょう。

1. 手を洗う



外から中に入った時、トイレの後、給食（食事）の前後、掃除の後などに、手を洗いましょう。

2. 換気を行う



エアコンを付けている時も、部屋のドアと窓を5センチくらい開けましょう。ときどき窓やドアを全開にして、室内の空気を入れ換えましょう。

3. 生活リズムを整える



体の抵抗力を高めるために、「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけます。

また、元気な時は外で遊び、ウイルスに強い体を作りましょう。

4. せきエチケットをする



せきやくしゃみが出る時は、ティッシュやハンカチ、ひじの内側などで、鼻と口を覆い、周りの人に移さないようにしましょう。

保護者の皆様へ

朝の欠席連絡へのご協力ありがとうございます。欠席・遅刻等の連絡は、ぜひ右のQRコードをご活用ください。

※連絡は当日（午前0時～午前8時15分）にお願いします。それ以降の連絡や、「遅刻」の連絡をした後「欠席」に変更する場合は、お手数ですがお電話にてご連絡ください。

