

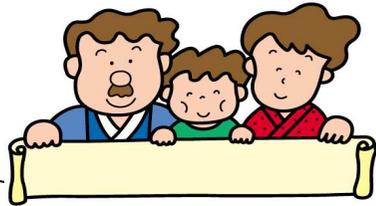


インフルエンザに注意！！

お家の方へ

もうすぐ冬休み。今年は、みなさんにとって良い年だったでしょうか？色々計画のある人も多いと思いますが、けがや病気に注意し、冬休みを健康で楽しく過ごしてほしいです。新年も、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

今年の目標は、達成できましたか？  
新年の目当てを考えてみてね

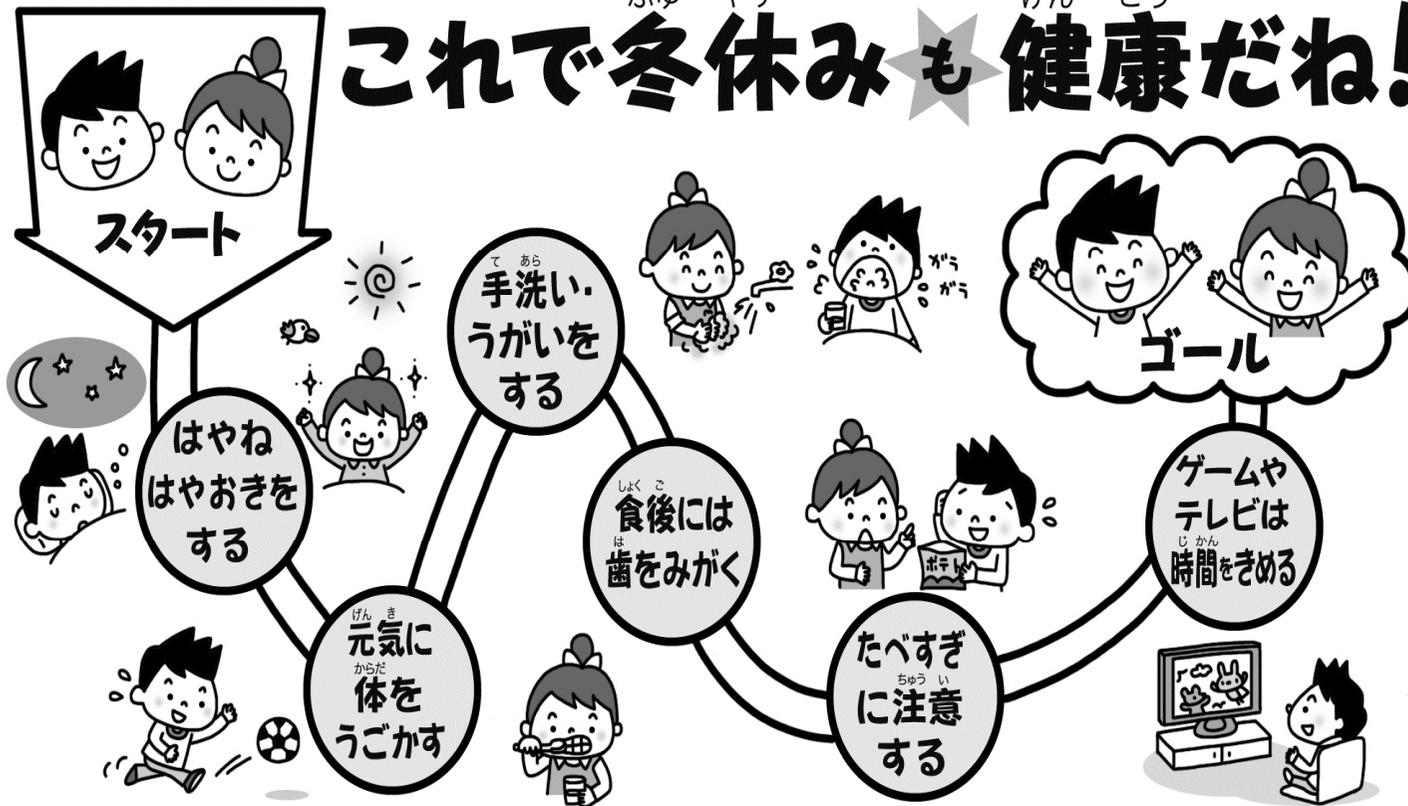


おうちのお手伝いをしよう！



冬休みを元気に過ごすために

# これで冬休みも健康だね！



榛沢小では、12月に入り、突然にインフルエンザの大流行となってしまいました。冬休みは元気に過ごせるように気をつけてください。

インフルエンザ（風邪）にかからないためには

- うがい・手洗いをていねいに、こまめにしましょう
- こまめに水分の補給をしましょう。（のどの保湿・保温）（マスクも保湿の効果あり）
- 部屋の換気や保温・保湿をこころがけましょう。
- 夜ふかしをしないで、睡眠を十分とりましょう。
- 人混みには行かないようにしましょう。（外出はなるべくしない。）
- バランスのとれた食事をきちんと、とりましょう。
- ふだんから、規則正しい生活をし、身体をきたえておきましょう。
- 潜伏期が2～3日あります。症状が出ていなくてもインフルエンザにかかっていることがありますので、流行しているときは外出をひかえ、休養しましょう。



むし歯など、  
休み中に治療を  
終わらせましょう

