



2 学期のスタートです。夏の疲れと休み中の生活からなかなか抜け出せせず、何となくやる気がでないなあとという人も多いかもしれませんが、1 日も早く生活リズムを取り戻し、まずは体育祭に向けて頑張りましょう！

## 新型インフルエンザに注意！



新型インフルエンザの感染が増えています。感染力が強いので自分でできる予防方法を徹底しましょう！

その 1：手洗い・うがいの徹底

### 正しい手の洗い方

①



流水で手をぬらし、石けんをあわ立てます。

②



手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。

③



つめや手首も忘れずにきちんと洗います。

④



流水で石けんをしっかりと洗い流します。

⑤



清潔なタオルで、手をふきます。

### ！注意点！

- ◎ つめを伸ばしていると、あいだに汚れがたまってしまうので、常に短く切っておくこと
- ◎ 清潔なタオルを使うこと

その 2：規則正しい生活と食事をしっかり食べて体力をつける！  
十分に睡眠をとろう！



その 3：体調がわるいときは早めの休養を！



## 保護者のみなさまへ お願い

- ・ 新型インフルエンザの流行が心配されます。朝のお子さまの健康状態について十分みてあげてください。体調が悪いようなら無理をさせず、早めの休養をとらせてあげてください。
- ・ 38 度以上の発熱、喉の痛み、鼻水、悪寒などの症状が現れた場合は、事前に電話連絡をしたうえで、すぐに医療機関を受診してください。また、「新型インフルエンザ」と診断されたら必ず学校へ電話連絡してください。
- ・ 登校後、発熱等、体調が悪くなってきた場合は、速やかに早退措置をとらせていただきますので、ご理解ご協力よろしくお願ひします。
- ・ 夏休み中の生活でお子さまの健康状態に何か変わったことや学校が知っておいた方がよいこと等がありましたら、担任を通じて学校の方へお知らせください。
- ・ 今後、毎日、体育祭に向けての練習を行います。まだまだ暑い日が続くことが考えられます。十分な水分補給を行うために、また、インフルエンザの感染を防ぐためにも家庭よりお茶を持たせ、ペットボトルに入れたお茶を友達どうしで回し飲みすることのないよう家庭でもご指導ください。
- ・ 汗をかいたあとは、よくふき取り着替えて清潔さを保つことも大切です。突発的な降雨も考えられますので、着替えを持たせてください。（タオルの貸し借りも避けさせたいと考えています）