

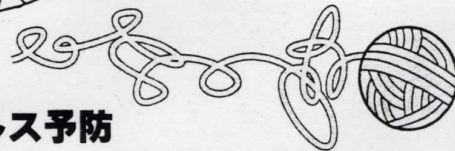
ほけんだより 11月

八王子市立中野北小学校
平成22年11月4日



はじめてますか？

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防



11月に入り、ようやく秋らしくなってきました。中野北小では、今のところ大きなかぜの流行もなく、このままの調子で2学期を終えてほしいなと思います。

寒くなってくると、活発になるのが、かぜ、季節型のインフルエンザ、激しい下痢やおう吐をひきおこすノロウイルスです。症状は違っても、病気の予防に有効なのは、手洗い・うがいです。ご家庭で手洗い・うがいを習慣づけてほしいです。また、今の時期、手を洗ってふかないでおくと、手のひび・あかぎれの原因となります。ハンカチも忘れず、朝、お子さんに持たせていただくよう、よろしくお願ひします。

かぜをひきやすい子と ひきにくい子

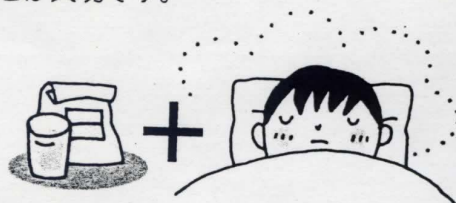
子どもたちにも、かぜをひきにくい子とかぜをひきやすい子がいます。もともとの体力の違いもありますが、やはり、ちゃんと手洗い・うがいをしているか、基本的な生活習慣が整っているかの差ができるようです。家庭でも正しい生活習慣の徹底をお願いします。



かぜを治すのは…

お医者さんでもらうかぜの薬。しかし、あの薬はのどの痛みや鼻水をとめたりするだけのもので「かぜを治すため」のものではありません。

本当にかぜを治すのは、自分自身からだ。あたたかくして、ゆっくり休むことが大切です。



すききらいをしない かぜから身をまもるため

