

健やかに



豊橋市内でインフルエンザが流行し、学級閉鎖をする学校が出ています。東陽中学校でもインフルエンザにかかる人が出始めました。かぜやインフルエンザの流行を防ぐためには、一人一人がかからないための予防とかかった場合の正しい対処を心がけることが大切です。ご協力、よろしく願います。



☆朝、家庭での健康観察をお願いします☆



- 熱はありませんか？
熱がある場合は、1日ゆっくり休養しましょう。
- 体がだるくないですか？
- せきやくしゃみは出ませんか？
- 頭痛・腹痛・気持ちが悪いなどの症状はありませんか？
- 下痢をしたり、吐いたりしていませんか？
- 鼻水・鼻づまり・のどの痛みなどの症状はありませんか？
- 家族内にインフルエンザや胃腸炎の人はいませんか？

- ☆ 当てはまったら、必ず熱をはかってください。また、家の人にも症状を伝えて相談しましょう。
- ☆ 登校する場合には、必ずマスクをしてください。まわりの人にうつさないようにするエチケットです！！
- ☆ 無理をして登校し、途中で早退する人がいます。自分がつらいだけでなく、まわりの人にうつす可能性もあるので、体調が悪い場合は無理をしないようにお願いします。

☆インフルエンザにかかった場合は、すぐに学校へ連絡してください。

発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がった後2日を経過するまで出席停止です。

☆土日 はショッピングモールや映画館など人混みに行くのを極力避け、体をゆっくり休めましょう。

今年度最後のパーフェクトライフチェックを行います！

1月23日(月)～27日(金)に、保健委員会が4回目のパーフェクトライフチェックを行います。今回は多米小・岩田小と3校同時期に行います。かぜ・インフルエンザに負けない元気な体をつくるために、家族で協力して良い生活習慣を心がけましょう。点検項目は以下の通りです。

- ① 自分の決めたメディアルールを守ったか。
- ② 昨夜、9時以降に友達に連絡をしなかったか。
- ③ 昨夜、10時以降にメディアを利用しなかったか。
- ④ 昨夜、歯みがきをしたか。
- ⑤ 昨夜、目標時刻までに寝たか。

- ⑥ 朝、6時30分までに起きたか。
- ⑦ 朝食で赤・黄・緑の食品を食べたか。
- ⑧ 朝、歯みがきをしたか。

- ⑨ 朝、家族や友達などにあいさつをしたか。
- ⑩ かぜ予防のため、給食前の手洗い・うがいをしたか。

