



てあら 手洗い・うがいをする



ひとご さ 人混みを避ける

かぜ 風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう 流行中



マスクをする



きそくただ せいかつ 規則正しい生活をする

さむ くうき かんそう ふう かげ はや 寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
じぶん たいさく 自分でできる対策をしましょう。

昨年度はインフルエンザ“Ａ型”が猛威を振るいましたが、年が明けてからインフルエンザ“Ｂ型”の罹患者が増加傾向にあります。「もうＡ型にかかったから大丈夫！」と安心してしまいがちですが、Ｂ型にも注意が必要です。登校前に健康観察を行い、発熱等の体調不良の場合は無理をせず、悪化する前に十分休養してください。受診して感染症の診断を受けた場合は、学校までお知らせいただきますようお願いいたします。

微妙にちがう！？ 症状の違いについて

A型B型の症状は基本的には同じで、見分けにくいですが、インフルエンザB型の症状として以下の特徴がみられます。

- ★ 消化器症状が多い（嘔吐・下痢・腹痛など）
- ★ 熱が長引きやすい

B型であってもA型より症状が軽いということはありません。B型だからと軽くとらえず、A型同様正しく対策をおこなうことが大切です！



子どもの手洗い習慣化作戦

ポイントは **楽しく** ♪



かんせんしょうよぼう きほん てあら ふゆ とく てっぺい しき こ 感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみたいポイントがあります。



① 子ども目線の環境づくり
しゃくち たか いち ばあい ふ 蛇口が高い位置にある場合は踏
み台を置いてあげて、ハンドソ
ープは子どもの手の届きやすい
いち 位置に。

② 一緒に手洗いをする
「わからない」ことにはなか
なか積極的になれません。お
うちの方や兄弟も一緒に
ねをして手洗いができます。

③ できたらほめる
大人にとってはあたり前でも、子
どもにとっては挑戦です。たくさ
んほめて、成功体験にしてあげて
ください。