

すこやか 11月号

萩市立明倫小学校
保健室

日が暮れるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。朝晩、冷え込み風邪をひきやすい時期です。風邪症状（鼻水、咳、倦怠感など）で保健室に来室する児童も増えました。

県内ではインフルエンザで学級閉鎖を行った学校もあります。早めの対策を心がけましょう。



風邪、インフルエンザを予防しよう！

●手洗いうがいをしましょう！

外から帰った後、食事をする前に行いましょう。

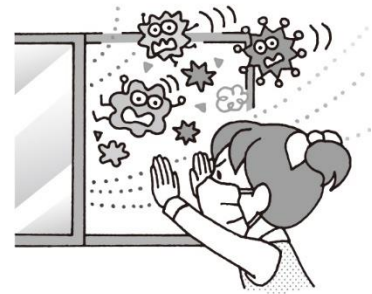
手を洗うときは必ず石けんで手を洗いましょう。

うがいをするまえに口の中をすすいでからうがいをするとうがいは効果的です。

●換気をしましょう！

寒いからといって部屋を閉め切ってはいませんか？

1時間に1回は換気をしましょう。



●マスクをしましょう！

風邪をうつさない、うつらないためにもマスクをしましょう。



●インフルエンザの予防接種をおすすめします！

12月から3月にかけて流行するため11月中の

接種をおすすめします。予防接種を受けると抗体がで

きかかりにくくなります。接種後、2週間後より

効果がではじめ、5ヶ月間持続すると言われています。

インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう

