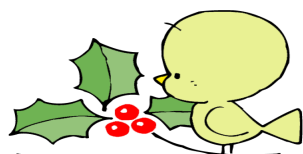


ほけんだより

丹波小学校
保健室
H28.11.17(木)



お茶うがいの準備について(お願い)

11月に入り、急に寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザが発生する時期となりました。ここ数年本校では、かぜが流行るこの時期に全校でお茶うがいに取り組んでいます。それは、お茶に含まれているカテキンという成分が、かぜの予防に効果があるといわれているからです。

そこで、今年度もかぜの予防のため、**全校でお茶うがい**に取り組むことになりました。お忙しいと思いますが、ぜひ、主旨をご理解していただき、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

1 期間

平成28年11月21日(月) ～ かぜが落ち着くまで
(後日連絡します。)

2 うがい用のお茶について

- ・ ご家庭で水筒を用意し、お茶(砂糖なし)を入れて持たせてください。
- ・ 濃さは、ふだん飲んでいるくらいか、それより薄くてもよいです。
- ・ 温度は、体温に近い熱さで、カップを触って、冷たくも熱くも感じないのが目安です。
- ・ 必ず、毎朝、新しいものに入れかえてください。

3 水筒の管理について

水筒はきれいにすすぐくらいではきれいにならず、ブラシで洗うか、週に一度くらい熱湯消毒するとよいそうです。

◆ 朝の健康観察について

ご家庭で朝の健康観察をお願いします。朝の様子でかぜの症状が疑われる場合は、無理をさせないようにお願いします。また、かぜの症状がある場合は、感染防止や予防のためにも**マスクの着用**をお願いします。学校でも、手洗い・うがいの徹底などかぜの予防対策を行いますので、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

◆ 感染症について

寒さが厳しくなり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの、さまざまな感染性の疾病が増え始める時期でもあります。**うがい・手洗いの励行、予防接種、人混みはさける等の他に、免疫力を高めるために食事・運動・睡眠(休息)**などよい生活習慣を心掛けていただきたいと思います。