



ほけんだより号外(カゼ・インフルエンザ対策)

残念ながら今週はカゼやインフルエンザでの欠席が多かったようです。本校のほけんだよりでも予防策について呼びかけましたが、感染してしまったら、原点に帰って、以下を実践してください。

- 1 大前提として医師の診察を受け、指示に従うことです。
- 2 きちんと休養し、薬を最後まで飲みきる。(症状が軽くなったからと、自分で判断して薬を飲まなくなると、またぶり返すことがあります。薬は「最後まで飲みきった分量」で効果があるようにできているそうです。)
- 3 栄養価の高いものを食べて体力をつける。
- 4 水分補給を忘れない。発熱時は特に気をつけたいです。
- 5 セキエチケットを守り、周囲にうつさないようにする。
- 6 鼻をかんだティッシュ等の処分は自分で行う。これも周囲への心配りです。
- 7 治りかけの時期に油断しない。外出などはできるだけ控える。
- 8 治りが遅いと思ったら、再度医師に診察を受ける。
- 9 「一度インフルエンザにかかったから、二度目はないだろう・・・」と思わずに、用心する。
- 10 うがい・手洗いは、やはり基本中の基本です。なお手洗いの後に使う「きれいなハンカチ」の持参も忘れずに。

以上、基本的な事ですが、心がけてほしいと思います。来週は、生徒の皆さんの元気な笑顔を見たいものです。

来週の行事

※ インフルエンザ対応のため、2月12日(木)から部活動はありません。

- 16日(月) 生徒会役員選挙(6校時)
スクールカウンセラー来校日(ご予約は電話にて)
- 18日(水) 学年末テスト(1, 2年生)
卒業式練習(5校時、3年生)
- 19日(木) 学年末テスト(1, 2年生)
卒業式練習(5校時、3年生)
- 20日(金) 卒業式全体練習(6校時)
修学旅行説明会(放課後、2年生)