

あさゆう きおん ひるま きおん さ おお かん きせつ  
朝夕の気温と昼間の気温の差が大きく感じられる季節になりました。

ほけんしつ いた ふくつう うった ひと ふ  
保健室では、のどの痛みや腹痛を訴える人が増えてきました。こまめに  
てあら じゅうぶんすいみん よぼう こころ  
手洗い・うがいをし、十分睡眠をとってかぜ予防を心がけましょう。

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

しょうじょう かんせんせい い ちょうえん  
こんな症状がでたら感染性胃腸炎かも…



### ～学校で注意すること～

#### ①手洗い・うがいをする！（せっけんを使っていないに）

てあら つか  
手洗い・うがいをし、ウイルスを体に入れないことが一番です。  
とく きゅうしょく まえ あと  
特に給食の前やトイレの後はしっかりしましょう。

#### ②タオルやハンカチの貸し借りはしない。

ともだち か か  
友達どうしてタオルやハンカチの貸し借りはしないようにしましょう。  
せいけつ も  
清潔なハンカチを持って来るようにしましょう。

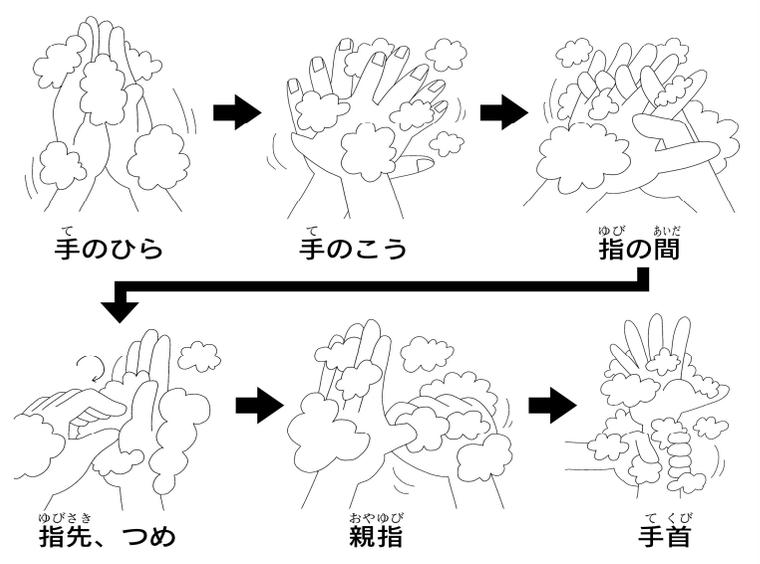
#### ③吐いたり、下痢をしてトイレをよごしてしまった場合は、 すぐに先生に言う。

ぶつ べん なか い  
ノロウイルスはおうと物や便の中にたくさんいると言われています。  
たいちょう わる は ばあい せんせい い  
体調が悪くなって吐いてしまった場合は、すぐに先生に言います。

### 手洗いのやり方

てあら つか  
手を洗うことは、  
ノロウイルス、かぜ、  
インフルエンザの  
予防に有効です。

せっけんを使って、  
手のすみずみまで洗  
い、洗い終わったら  
清潔なタオルやハン  
カチで水気をふきと  
りましょう。



## 今シーズンも忘れないで！せきエチケット

〈せき・くしゃみの  
症状があるとき〉

マスクをします。



マスクには、保温・  
保湿効果があり、のど  
をまもってくれてい  
ます。

〈せき・くしゃみが  
出そうになったら〉

人のいない方を向いて、  
口と鼻をおおう。



手でおさえたときは手洗いをわ  
すれずに。

〈せき・くしゃみの  
後は〉

使ったティッシュは  
すぐごみ箱に。必ず  
手を洗う。

### おうちの方へ

学校では、手洗い・うがいの指導をし、予防に努めております。ご家庭でも食事の前やトイレの後など手洗い・うがいの徹底をよろしくお願ひします。医療機関で感染性胃腸炎と診断された場合は、学校へのご連絡をよろしくお願ひします。