



## びょうき ま 病気に負けないぞ、石津っ子！！



あさばん ひ こ 朝晩の冷え込みがきびしい季節となりました。今年度は全国で早くからインフルエンザの流行を迎えています。通常は年が明け、節分のころにピークを迎えることが多いのですが、今年は11月ころから流行し始めています。現在、市内でもあちらこちらでインフルエンザが発生しています。石津小学校では流行とまではいきませんが「のどが痛い」「発熱」等で欠席する子も増えてきました。これから冬休みを迎えますが、今一度、予防の基本を載せます。ご家庭でも十分注意していただき、楽しい年末年始をお迎えください。

## か て い 家庭でできる

## よ ぼ う き ほん 予防の基本



1 1 てあら 手洗い・うがいをまめにおこなうべし

2 2 へや 部屋のまどをあ 開け、くうき 空気をきれいにすべし

3 3 がいしゅつ 外出 やひと 人ごみの多いところへ行くことは さけるべし

4 4 よ 夜ふかしをせず、よる はや 夜は早めに寝るべし

5 5 しょうか 消化がよく、えいよう 栄養のあるものをとるべし

6 6 はやめ いし 早めに医師の診察をうけるべし

