

寒い日が続いていますが、みなさんの体調はどうですか？ 1月はインフルエンザも新型コロナウイルスもどちらも流行していました。学校の中では手洗い、換気をして、おうちではすいみん、バランスのとれた食事で冬をのりきりしましょう！



## かぜ薬をのんだから安心？

かぜをひいた時に、かぜ薬をのんだら治ると思っている人はいませんか？ かぜ薬は、かぜの症状（せき、鼻水、のどの痛みなど）をやわらげるものです。

### のみ方のポイント

#### ① 量やお回数・時間を守る

早く治ってほしくて多い量をのんでいる人はいませんか。薬がきいている気がなくて、追加でのおことはありますか。薬の説明書通りにのまないで、薬が

うまくきかない、副作用が出やすくなることがあります。

#### ② 薬をあげない、もらわない

症状や、体質など、その人に合った薬をのむことが大切です。のんだことのない薬はアレルギーが出るかもしれません。

「人にあげない、もらわない」おぼえておいてね。

薬は用法用量を守って服用しよう



# かぜを治すために大切なこと

## ① すいみんをしっかり取る

しっかりとすいみんと休しゅうようをとることで、体からだの中なかのウィルスをやっつける力を応援ちから おう えんしましょう。



## ② 水分補給すいぶん ほ ぎゅうをする

熱ねつがあると、汗あせをかいたり、食しょく事がとれなかつたりで体からだの中なかの水すいぶん分ぶんが少すくなくなります。こまめに、少すこしずつ水すいぶん分ぶんをとりましょう。

ほ じょ しゃ みなさま  
保護者の皆様へ

## 新型しんがたコロナウィルスについて

新型しんがたコロナウィルスの感かん染せん者しゃが増ふえているとニュースになっていました。

今いまは家か族ぞくやきょうだい感かん染せんしても登とう校こうできます。

感かん染せんして学がく校こうを休やすんでも、出しゅつせき席せき停てい止しで欠けつせき席せきにはなりません。

インフルエンザと同じあつかいです。どちらも治ち癒ゆ証しょう明めいは必ひつ要ようありま

せんが決きま、た期き間かんは登とう校こうできません。

出しゅつせき席せき停てい止し期き間かん：発はつ症しょうした後あと、5日けいを系けい経けい過かし、かつ、症しょう状じょうが軽けい快かい

した後あと1日いちにちを系けい経けい過かするまで（発はつ症しょう日びが0日ぜろです）

出しゅつせき席せき停てい止し期き間かん中ちゆうに登とう校こうすることはできません。登とう校こうされた場ばう合がい、

お迎むかえをお願ねがいすることになりますので、ご注ちゆう意いください。

また、早そう退たいの際さいに、連れん系けい各かくがつかない場ばう合がいがあります。

携けい帯たい電でん話わがつかない方かたは、董きんむ務む先さき等とうの電でん話わ番ばん号ごうをお知し

らせください。よろしくお願ねがいいたします。