



平成24年1月10日
足立区立大谷田小学校
校長 大橋 利通
養護教諭 五十嵐麻美

あけましておめでとうございます！
冬休みはたのしく元気に過ごせましたか？
1月に入り、寒さも本格的になりました。
これからますますカゼやインフルエンザが流行る
時期になります。
うがい・手洗い・マスクなどでしっかり予防を
して、今年も元気いっぱい過ごしましょう！



体温計を正しく使おう

体温計は、正しい測り方で測定しないと、体温の変化を正確に見ることができません。正しい使い方を覚えておきましょう。また、元気なときに体温を測っておくことで、自分の平熱（健康なときの体温）を知り、熱が出ているかどうか判断できるようにしておきましょう。

- ①わきの下の汗をふく
- ②わきの下の中央に、体温計の先端を当てる
- ③体温計が下向きになるように、わきを閉じる



数分間動かずに待ちましょう。

※電子体温計の場合、ビビッとなってから、さらに5分程度測定すると、実際の体温により近くなります（正確になります）。

★少しでも熱が出ているときは、症状の悪化やほかの人への感染を防ぐために、できるだけ外出を控えましょう。

「せきエチケット」を習慣化しよう

かぜやインフルエンザは、予防するのはもちろん大切ですが、もしかかったときにほかの人にうつさないことも大切です。自分の飛まつが、外に飛び散るのを防ぐ「せきエチケット」を習慣化して、感染の拡大をおさえましょう。

ハンカチ・ちり紙を使って



くしゃみやせきをするときには、口元をおさえましょう。

マスクを使って



少しでもかぜの症状があるときは、マスクをつけましょう。