

平成28年10月28日

保護者様

鹿沼市立みどりが丘小学校長 中村 仁

## かぜ・インフルエンザの健康管理 ～お茶うがい～ について

朝夕の寒さが日に日に増してきますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

日頃より児童の健康対策につきまして、深いご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、今年度も全国的にかぜやインフルエンザの流行するシーズンを迎えます。

つきましては、本校においても「手洗い」「うがい」「教室の換気」の励行などを呼びかけていきますが、ご家庭におきましても下記の事項をよくお読みになり、日常生活や休日の過ごし方に十分留意し、予防に努めてくださるようお願いいたします。

そこで、10月31日（月）より、かぜ・インフルエンザ予防として「お茶うがい」を休み時間等に実施したいと思いますので、各自水筒にお茶を入れて持参させてください。お茶（緑茶・紅茶）は、飲む濃さの4～5倍に薄めたもので、温度は体温くらいに冷ましたものを持たせてください。（水筒やお茶の管理は各家庭でお願いします。）また、学校でも指導しますが、各家庭でも「お茶うがい」の声かけをしていただければと思います。

### ご家庭でもこんなことに注意してください

- 1 うがい・手洗いをまめにしましょう。清潔なハンカチを身につけましょう。
- 2 咳・鼻水がでる時やのどの乾燥を防ぐためにマスクを着用しましょう。
- 3 栄養に十分注意し、バランスのとれた食事をしましょう。
- 4 早寝・早起きをし、十分睡眠をとりましょう。
- 5 部屋の換気を十分にしましょう。
- 6 衣類（運動着・下着）はまめに洗濯し、汗をかいたらとりかえましょう。
- 7 特に流行時は、不要な外出をなるべく避けましょう。
- 8 入浴後は、湯冷め・うたた寝などしないようにしましょう。
- 9 気温に応じた衣服の調節をしましょう。



※ 欠席する場合は、朝のうちに連絡帳、電話等で必ず欠席の理由をお知らせください。

※ インフルエンザと診断された場合は、出席停止となり、欠席扱いにはなりません。登校の際は、医師から治癒証明書（有料）を記入していただき、学校へ提出してください。

（治癒証明書は病院で出された書類で大丈夫です。様式は特にありません。）