

すこやか 1月



H24. 1. 11

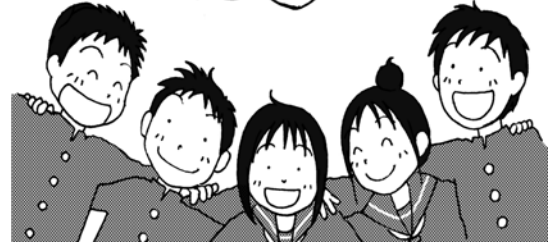
岡山南支援学校



あけましておめでとうございます。

2012年が始まりましたね。今年はどうな1年にした
いですか。楽しく元気に過ごせる1年になるといいです
ね。ゆっくり過ごしていた冬休みの生活から、学校生活の
リズムに戻して、心も体も元気に過ごしましょう。

笑顔あふれるステキな1年になりますように
Smile ☺ 2012



～引き続き、かぜ・インフルエンザに気をつけましょう！～

インフルエンザの症状は…

普通のかぜの症状の他に



インフルエンザ
にかかったら



- ・インフルエンザと言われたら、学校に必ず連絡してください。
- ・登校時には、医師に記入してもらった治癒証明書が必要になります。ご連絡いただいた後、郵送させていただきますので、医師に記入してもらってください。また、学校のホームページからもダウンロードできますので、ご利用ください。

ゆっくり休んで、元気になって登校してくださいね。

～しもやけに気をつけましょう～

しもやけになると、足や手、耳、ほおなどがかゆくなったり、赤くなったりします。

①体を長い時間冷やさない。外出時は、手袋や分厚い靴下で冷えを防ぎましょう。

中学部はマラソン大会、高等部は持久走記録会があります。外は、寒くなっているので、手袋をして、手を冷やさないようにしましょう。

②寒いところと暖かいところを行き来することが多いと、血行が悪くなります。

気温の差が大きい場所にいるときは、気をつけましょう。

③手をぬれたままにしておかない。手が乾くときに皮膚の表面温度が下がります。

手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチで拭きましょう。

