

# ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより  
2023年11月6日発行 No.11



## ようじん かぜ・インフルエンザにご用心

寒くなってきた、鼻水をだしている児童が目につきます。9月の保健だよりでものせましたが、市内の学校では学級閉鎖が止まりません。欠席の理由は発熱が多くインフルエンザと診断されている人も増えています。インフルエンザにかかる人は、年内にはかなり増えそうですね。

そこで、予防対策をしっかりとやりましょう！

### よぼうたいさく 予防対策



○1日3回しっかり食べる

○運動をして体力をつける



○たっぷり睡眠をとる

○部屋の湿度を40～60%に保つ



### お知らせ 小1・2・3・4年、中1年

10月26日に、耳鼻科検診がありました。所見があった児童生徒には、文書で結果をお渡ししています。所見がない時は、お渡ししていませんので、ご了承ください。