ほけんだより 2月

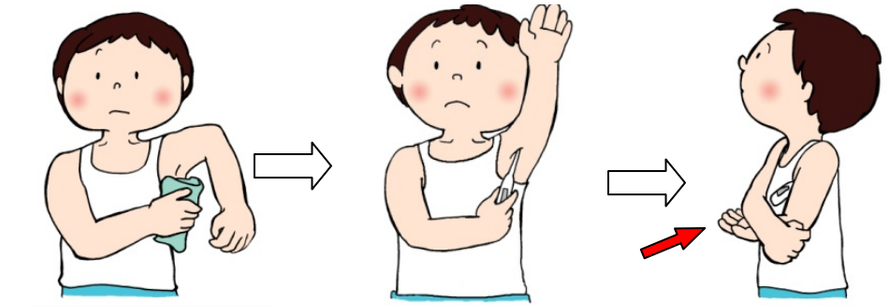
平成２９年２月６日(月)　吉川市立旭小学校　保健室

２月４日は「立春」でしたが、まだまだ寒い日が続いていますね。毎朝、保健室の加湿器を保健委員さんが準備してくれています。スイッチを入れると、なんと「湿度３５％！！」空気はカラカラに乾燥しています…。のどや鼻が乾燥すると、ウイルスを外に追いだす力が少なくなります。冬でも水分補給を忘れずに！！

体温を正しくはかろう！！

体の調子を知るために、よく使う体温計ですが、みなさんは、正しく体温計を使って熱をはかることができていますか？？

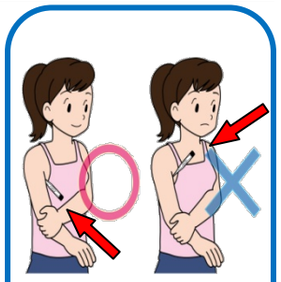
●体温のはかり方●



はかる前に、ワキの汗はしっかりふき取りましょう。

ワキのくぼみの中央に体温計の先をあて、**下から上**に向けてはさみます。

手のひらを上向きにすると、しっかりワキがしまります。



体温計の先を下から上に向けてワキにはさむのが正しい方法です。

※体温が正しくはかり終わるまで、実測式の体温計は10分以上、予測式ならピピピッという電子音がなるまで（平均20秒～30秒）じっとしていましょう！

体温を正しくはかっても35℃台といった「低体温」の人は・・・

- ショウガ入りのスープなど体を温めるもの（特に朝ごはん）
- ストレッチ（血行が良くなります）
- 温かい服装

などが、おすすめです。

インフルエンザに注意！

全国的にインフルエンザが流行し、埼玉県内では１月中旬には「インフルエンザ流行警報」が発令されました。市内の小中学校では、学級閉鎖や学年閉鎖をしているところもあります。旭小では大きな流行はありませんが、引き続き予防を心がけてください。

今年度はＰＴＡ予算で泡石けんを買っていただきました。各階に２～３個あります。高学年を中心に、石けんで手を洗っている人が増えたように思います。石けんでしっかり手を洗い、インフルエンザウイルスをやっつけよう！

インフルエンザは、３８℃以上の発熱・頭痛・体の痛みなどが特徴的ですが、普通のかぜと同じように、のどの痛み・鼻水・せきなどの症状もあります。「あまり熱は上がらなかったけど、検査をしたらインフルエンザだった・・・」という人もいるようです。

せき・くしゃみなどの症状があるときは、熱がなくてもマスクをして、せきエチケットを心がけましょう！

○おしらせ○

●感染症について

３学期に入ってから旭小では、インフルエンザ・水ぼうそう・マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症などの感染症の発生がありました。「出席停止」となる疾病が疑われるときは、必ず受診をして、**医師による診断・発症日・出席停止期間の指示**を受け、学校までご連絡ください。

●インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザと診断されたら、「発症後５日を経過し、解熱後２日を経過するまで」出席停止です。発症（発熱）した日を０日として、その次の日から５日間なので、最低５日間は登校できません。蔓延を防ぐためにも、出席停止期間を守って登校してください。

参考：『健』2017.2 月号、インフルエンザの流行に係る報道発表について(通知)、ﾃﾙﾓ体温研究所、Sedoc 無料ｲﾗｽﾄ