



平成28年1月8日(金) 吉川市立旭小学校 保健室

あけましておめでとうございます。2016年もよろしくお願ひいたします。

冬休みは楽しくすごすことができましたか？今年はいつもとくらべると暖かい日が多かったですね。しかし、空気はとても乾燥しています。うがい・手あらいを忘れずに、体調管理を心がけましょう。

自分のからだにインタビュー！

自分のからだの『声』をきくことも、体調管理に大切なことです。みんなのからだは元気かな？

おなかさ
脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

冬が苦手と聞きましたが…
#!!

のどさん
わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてしまうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

冬休み中、忙しかったそうですね
なんだかお疲れ気味ですね？

自さん
はよりのゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

自の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ?
みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

かぜをひいてしまったときは…

●寒気がするときは…

温かくしてからだを休めましょう。熱がでるということは、からだにウイルスと戦っているということです。

保温と休養はウイルスと戦う力を強くします。



●食欲がないときは…

無理に食事をとらなくても大丈夫です。

食欲がないときは、胃腸に影響があるので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつ水分をとりましょう。



風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

- それでも一応の目安として
- こんな時はインフルエンザかも
 - 咳がでてのどが痛い
 - 熱が上がってきた(38℃以上)
 - 全身がだるい
 - まわりでインフルエンザが流行している
- こんな症状があれば受診しましょう。
- 抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。



お知らせ(おうちの方へ)

●感染症の出席停止について

1学期末、旭小では感染性胃腸炎・水痘(水ぼうそう)・伝染性紅斑(りんご病)などの感染症の報告がありました。

インフルエンザや感染性胃腸炎など「出席停止」となる疾病が疑われるときは、必ず病院を受診してください。医師による診断・発症日・出席停止期間の指示を受け、必ず学校までご連絡ください。保護者の方の判断による登校はできません。

●1月12日(火)は3学期の体位測定があります

- *体育着で測定しますので、準備をお願いします。
- *身長を測りますので、頭の上で髪をしぼる髪型は避けてください。
- *後日、「健康カード」をお返ししますので、お子さんの成長をご確認いただき、捺印・提出をお願いします。

