

ほけんだより 2月

平成28年2月4日(木) 吉川市立旭小学校 保健室

1月の後半から寒い日が増えて、空気もカラカラに乾いていますね。旭小でもインフルエンザが流行していました。3学期がはじまって1ヶ月がたち、疲れから体調をくずしやすくなることもあります。そこで、かぜ・インフルエンザに負けないために、心がけてほしい10個のポイントを紹介！みなさんは、いくつできていますか？

1 手洗い

手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいついついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2 うがい

かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

3 マスク

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4 ポケット

必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

5 食べる

ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

6 すいみん

体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

7 運動

体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

8 換気

教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

9 温まる

体が温まると、体全体の動きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

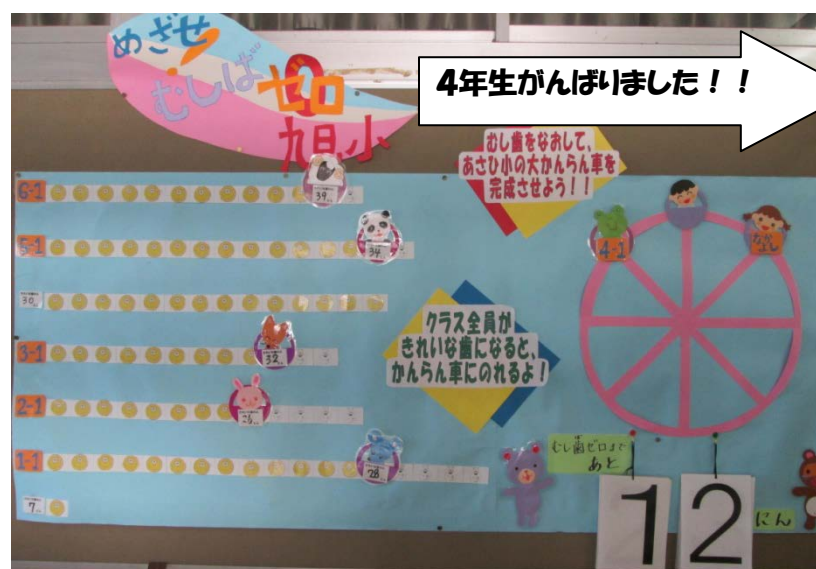
10 楽しみ

楽しい！という気持ちには、病気とたたかう体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。

「頭が痛い」「だるい」など、保健室へくる人たちが、『すいみん不足』の人数が増えていきます！！「宿題が終わらなくて…」「習い事があって…」と理由はさまざまですが、宿題や習い事が理由で、大事な授業の時間に保健室でお休みしているのは、とてももったいないことです。すいみん不足は、体調不良の原因になります！すいみん時間をたっぷりとり、元気に授業を受けましょう。

4年生のむし歯の治療がおわりました！！

なかよし学級に続いて、4年生も全員がピカピカの歯になりました！むし歯の治療を呼びかける掲示物では、2つめのゴンドラが観覧車に乗りました。素晴らしいです！！ピカピカの歯のままでいられるように、毎日の歯みがきをこれからもがんばりましょう！



治療がまだ終わっていない人は、3月までに必ず歯医者さんへ行きましょう！

お知らせ[おうちの方へ]

●感染症の流行について

1月中には、インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、水ぼうそうによる出席停止の報告がありました。現在、インフルエンザによる出席停止は減ってきていますが、その他にも発熱でお休みしているお子さんもいます。登校前の健康観察をお願いします。

感染症であると医師に診断された場合、保護者より連絡があった時点で出席停止となり、欠席にはなりません。診断をうけたら、速やかに学校にお知らせください。医師による診断書などは不要です。



早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●

