



ほけんだより

赤阪小学校
保健室
H28.12.20 No.11

運動会、遠足・社会見学、修学旅行など、行事の多かった2学期も終わり、今週末から冬休みです。クリスマスやお正月と楽しいイベントが続き、寒さもあるのでダラダラとすごしがちに…。特に気をつけたいのが、運動不足とすいみん不足です。

3学期の始業式は、1月10日です。3学期を元気にむかえられるよう、生活のしかたに気をつけて、楽しい冬休みをすごしてくださいね。



冬の暖房器具

使うときに気をつけたいこと

- エアコンの温度は20℃くらい
- 1時間に1回は換気しよう!
- 電気毛布やホットカーベットは低温やけどに注意!
- やけどに注意! とくにファンヒーターのふきだし口に手を入れない!
- ライターやマッチで遊ばない!
- ストーブのまわりではふざけない!

まちがいさがし7 こたえは保健室のまどを見てね☆



☆ほけんしつから冬休みの宿題☆

はみがき & むしばをなおす!!

おいしいごちそうを食べることが多い冬休みですが、むし歯になりやすい時でもあります。だらだらと食べ続けることはひかえ、食べ終わったら歯みがきを忘れずにしてくださいね。また、報告書がまだ出ていない人には、こんだんで、治療のおねがいのプリント(ピンク色)を配りました。新年をすっきりした気持ちでむかえるためにも、ぜひ「はやめ」に受診してください。

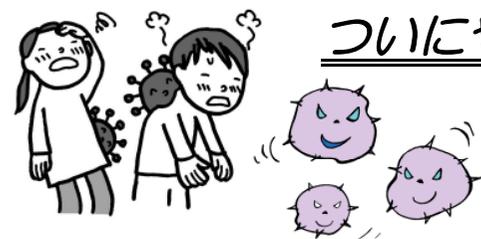


←現在の赤阪小学校の歯のちりょうのようす



うら：保護者の方へ(インフルエンザについて)

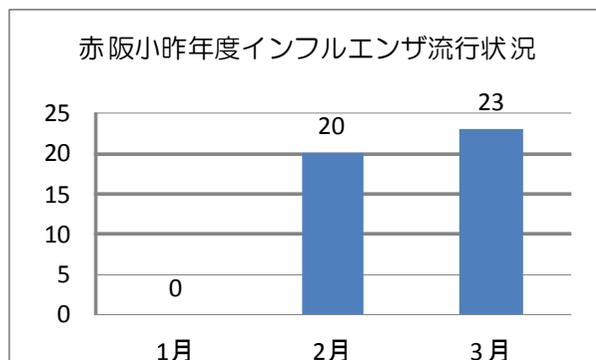
保護者の方へ



ついにやってきたこの季節…

インフルエンザ

いよいよインフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザは、例年12月から流行が始まり、1～2月にピークを迎えます。すでに近隣の小学校では学級閉鎖も出ていますので、しっかりと予防をしていきましょう。



肌にも感染予防にもうるおいが大切！！

12月入り、気温・湿度ともに低い日が続いています。インフルエンザウイルスは、低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。換気はもちろんですが、加湿器などで室内の適度な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。加湿器がない場合は、洗濯物や濡れタオルを干すことも効果的です。また、寝ている間は乾燥しやすいので特に注意が必要です。



インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛 せき・のどの痛み・鼻水など	のどの痛み・鼻水・鼻づまり くしゃみ・せき・発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
発症の部位	強い倦怠感などの全身症状	鼻・のどなど

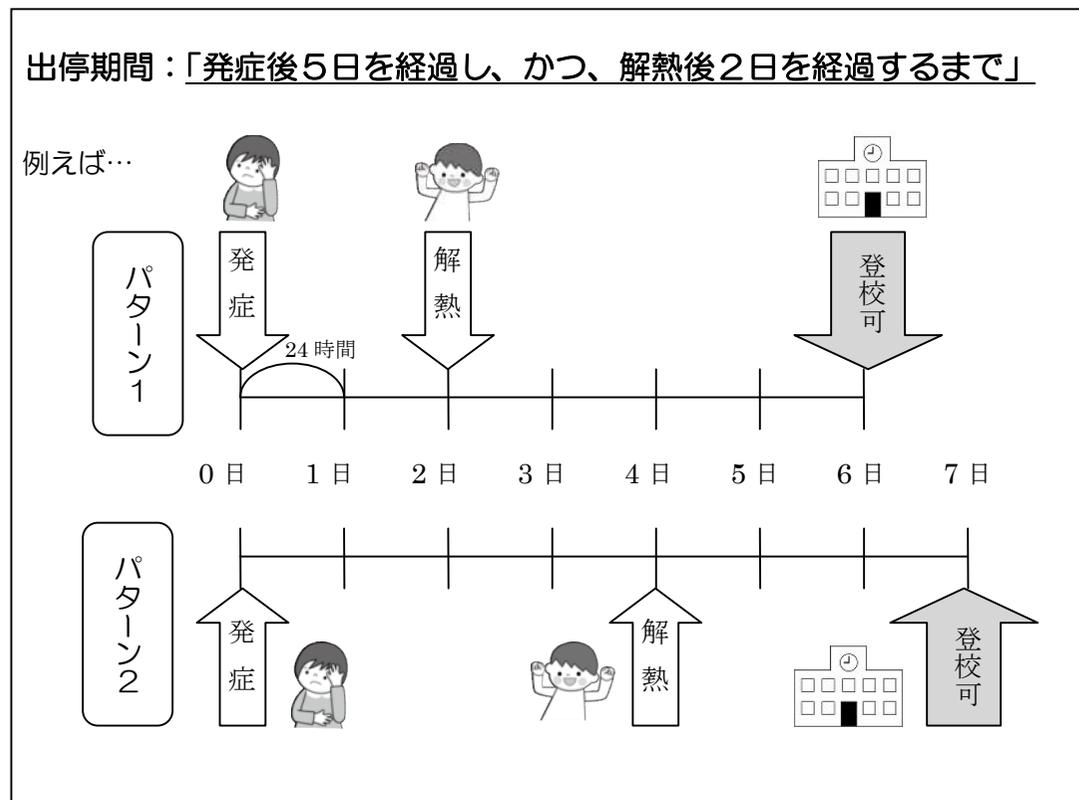
かぜの症状とは違って重症だなと感じたら、早めに医療機関を受診してください。

<医療機関でインフルエンザの診断を受けた場合>

- * インフルエンザは感染力が強く、かぜとは異なるため「出席停止」扱いとなります。
- * インフルエンザと診断を受けた場合は、早めに学校へ連絡をお願いします。

(TEL : 72-0205)

- * 登校の際、意見書(登校許可書)は不要ですが、必ず医師の指示に従って登校を開始してください。
- * 冬休み中にインフルエンザにかかり完治した場合、連絡帳などでお知らせいただければ幸いです。(学級や学校の流行状況の把握、また閉鎖措置時の判断のためです)



今年も学校保健へのご理解とご協力ありがとうございました。

よいお年をおむかえください。

保健室

