



ほけんだより

赤阪小学校

保健室

H27.12.21 No.11

運動会、遠足・社会見学、修学旅行など、行事が多かった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…。特に氣をつけたいのが、運動不足とすいみん不足です。

3学期の始業式は、1月8日です。3学期を元気にむかえられるよう、生活のしかたに氣をつけて、楽しい冬休みをすごしてくださいね。



★きょうのほけんしつ 2学期のまどスペシャル★

みなさんは元気に2学期を
すごしましたか？

あなたかい日があつたからかい
病気の人があつたからかい。



※12月17日
現在

☆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。

	全校（人）
受診が必要な人	56
受診報告書を出した人	35
まだの人	21

←現在の赤阪小学校の歯のちりょうのようす
(12/11)



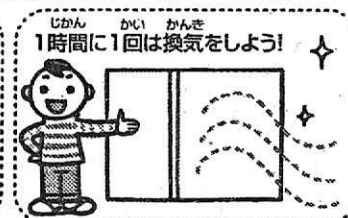
冬の暖房器具



使うときに氣をつけたいこと



エアコンの温度は
20℃くらいに



1時間に1回は換氣をしよう！



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！



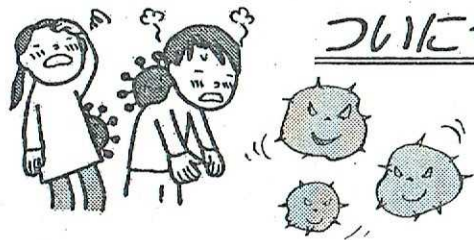
ストーブのまわりでは
ふざけない！

まちがいさがし7 こたえは保健室のまどを見てね☆



うら：保護者の方へ（インフルエンザについて）

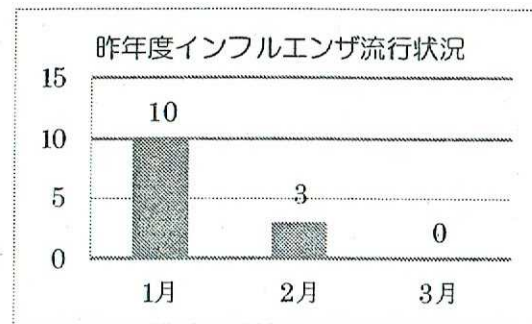
保護者の方へ



ついにやってきたこの季節…

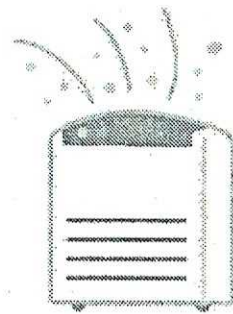
インフルエンザ

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。昨年の赤阪小学校の流行状況もそのようになっており、今年度も予防をお願いいたします。



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。

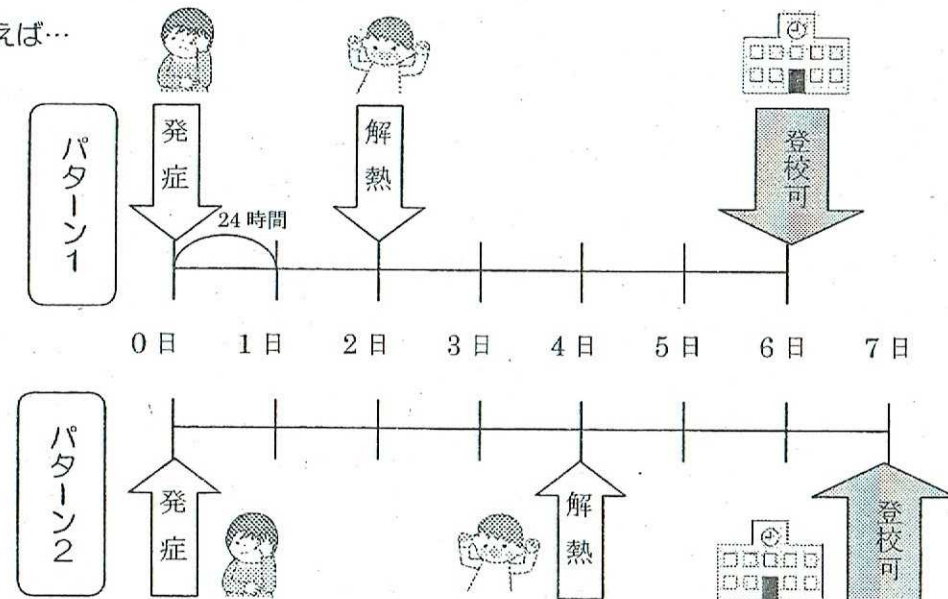
(TEL: 72-0205)

*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）

出停期間：「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

例えば…



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

