

# ほけんだより

千早小吹台小学校  
保健室  
H29.1.13

平成29年が始まりました。かぜ・インフルエンザが流行する時季ですが、始業式の日みなさんの元気な顔が見られて、まずはほっと一安心です。これから寒さも本番になります。手洗い・うがい・換気をこまめに行い、3学期も健康に楽しく過ごしましょう！

## ちがいがわかりますか？ かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

| ふつうのかぜ   | インフルエンザ  | ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●熱(あまり高くない)</li> <li>●くしゃみ</li> <li>●せき</li> <li>●鼻水</li> <li>●のどの痛み</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●高い熱(38℃以上)</li> <li>●からだの痛み</li> <li>●さむけ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おなかが痛い</li> <li>●吐き気</li> <li>●下痢</li> <li>●熱(あまり高くない)</li> </ul> |

よぼう ころ りゅうこう  
**予防を心がけて流行をくいとめよう！**

こまめにうがい・手洗い      バランスのとれた食事      十分な睡眠



部屋の換気をする



適度に運動



人ごみをさける



## ハンカチは清潔なものを身につけよう

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチが汚れていては、また手を汚してしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



衣服を使ったり、ほかの人のハンカチを借りて手をふいてはいけません。

### おうちの方へ

これからインフルエンザの流行期になります

- 朝の健康観察をお願いします。朝、お子さんの元気がなかったら、体温測定をしてください。37度以上あった場合は欠席して様子を見てください。
- 欠席の連絡は8時15分までをお願いします。お子さんの症状や発熱の場合は体温もお知らせください。
- お子さんが発熱などで早退する場合、学校から連絡をします。着信がありましたら、折り返しご連絡ください。
- 医療機関でインフルエンザと診断されたときは、必ず学校へ連絡してください。また、「登校許可願い」のご提出もお願いします。用紙は学校からお渡しします。なお、医師の「意見書」が発行された場合は、そちらをご提出ください。

育児休暇のため、しばらくお休みしていました、宮脇夏子です。  
また千早小吹台小学校に来られる日を、夢に見るほど楽しみにしていました。  
一人ひとりに寄り添える、保健室でありたいと思っています。  
みなさんが、心も体も元気に生活できるよう、お手伝いをさせていただきます。  
一日も早く、みなさんのお名前を覚えたいです。

