

ほけん だより

2020 (令和2) 年1月 No 10
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

ほけんもくひょう
1月の保健目標
☆かんき (くうきのいれかえ) をしよう。



やす じかん など1時間に1回5分以上、ろうかや
きょうしつ
教室のドアやまどを、2カ所以上あけましょう!

予防警報 !! インフルエンザ

感染しないよう予防を
心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のカゼの症状に加え、急な高熱 (38℃以上) や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。



流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。



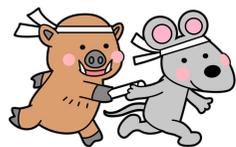
手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。



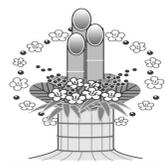
ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。



かかったらすぐに受診
医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。



新年明けましておめでとうございます
〈保護者の皆様へ〉



2週間の冬休みは、元気に過ごせましたか? 楽しい行事が続き、生活リズムがくずれてしまった場合は、早く学校生活のリズムに戻るよう、ご家族で見直してください。

12月の感染症は、インフルエンザA型17名・溶連菌感染症11名・マイコプラズマ感染症2名・アデノウィルス感染症 (咽頭結膜熱) 1名でした。都内でも12月に「インフルエンザ注意報」が出され、墨田区内の小中学校でも、本校を含め「インフルエンザ」による学級閉鎖措置が7校 (1学年・11クラス) されました。ご家庭でも、前日や朝の様子をよくみていただき、少しでも体調がよくない時は、体温を測り、早めに病院を受診してください。また、治りかけや疲れている時は、人混みや週末のイベントを控えるなど、学校での1週間を元気に生活できるように、配慮してください。(休み明けは、保健室の来室が病気・けが共に多いです!) まだ寒い日が続く、感染症の流行が心配されます。引き続き、食事前・外出後の石けんでの手洗い・マスク着用 (咳エチケット)・換気と、睡眠・栄養・水分補給を十分にして、全員が元気に乗り切りたいと思います。ハンカチ・マスクは毎日交換をし、ティッシュもすぐ使えるように準備してください。手で顔を触らない・なるべくドアノブなどを直接触らないことも予防につながります。今年も、お子さんの健康管理をよろしくお願いします。

じょうず日寒さのりきろう!

ポイント1: したぎをちゃんと着る

ポイント2: び・手・ひ・足・ひをあたためる

せき 咳エチケット お忘れなく...

咳やくしゃみが出る時は、マスクがないときでもタオルや腕の内側でおおきましょう。しぶきを飛ばしたり手につけないように...

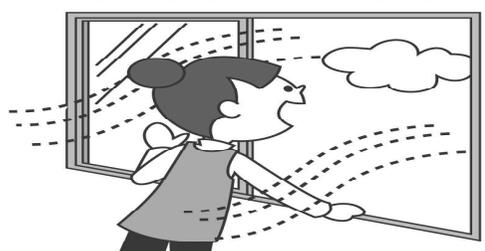
1月の保健行事

- 9日 (木) 身体測定 6年
- 10日 (金) 身体測定 5年
- 14日 (火) 身体測定 4年
- 15日 (水) 身体測定 2年
- 16日 (木) 身体測定 3年
- 17日 (金) 身体測定 1年

夜ふかしがクセになっていませんか?

まだまだお正月気分!?

こんな症状がみられたら、換気のサイン!



1時間に1回は、窓を開けて空気を入れかえましょう。

*たいいぐきをわすれずに、もってきてください。
*かみのけは、両サイドでむすびましょう。
*まえの日はお風呂にはいり、「て・あしのつめ」も、切っておきましょう。
*けっかは、3月にわたすよいでです。

