

ほけんだより

☆おうちの人と一緒に読みましょう☆

鴻巣市立小谷小学校
保健室
平成31年1月8日号



2019年^{ねん}がスタートし、3学期^{がっき}が始まりました。かぜやインフルエンザの本格的な流行^{ほんかくてき りゅうこうき}期が始まりますので、みんなで気^きをつけていきましょう。毎^{まい}日の生活^{せいかつ}の中で、病^{びょう}気^きやけが、事^じ故^こなどに気^きをつけながら、今^{ことし}年^{ねん}を元^{げん}気^きいっぱい、健^{けん}康^{こう}にすごしたいですね！

☆発育測定があります☆

1月11日(金) 1・2・3年生 1月15日(火) 4・5・6年生



※体育着^{たいいくぎ}で実施^{じっし}します。体育着^{たいいくぎ}を忘^{わす}れないようにしましょう。
※発育測定^{はついくそくてい}の日^ひは髪^{かみ}を高^{たか}い位置^{いち}で結^{むす}んでこないようにしましょう。
(身長^{しんちよう}が正^{せい}確^{かく}に測^{はか}れません！)



★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。

- 朝の健康観察をおねがいします。お子さんが少しでも元気がなかったら、体温測定を行ってください。37℃以上ありましたら、欠席して様子を見てください。
- 欠席の連絡は連絡帳をお願いします。兄弟や近所のお子さんへ頼んでください。また、主な症状・体温等をお知らせください。
※ やむおえず電話で欠席の連絡をする場合は、8時15分までに学校へ連絡をお願いします。
- お子さんが急な発熱などで、早退する場合がありますので、保護者の方の予定などをお子さんにお話しておいていただくと、連絡がスムーズにできると思います。また、学校からの着信に気づきましたら、折り返しご連絡をお願いします。
- インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっています。このように定められた背景には、抗インフルエンザ薬の普及があります。抗インフルエンザ薬はウイルスの増殖を抑えるためのもので、ウイルスをやっつける薬ではありません。薬の効果で熱は下がってもウイルスは体内に残り、感染力はしばらく続きます。薬の効果で症状が治まると、『完全に治った』と思いますが、医師の指示に従い、外出は控えてください。
- 流行状況によっては、学級閉鎖等の措置をとる場合があります。学校からメールや通知でご連絡しますが、急な措置にも対応できるよう、ご家庭でもご準備をお願いいたします。



寒一い冬 健康 習慣 意識しよう



食^たべず^りぎ&運^{うん}動^{どう}不^ふ足^{そく}に^{なり}か^ち。日^に常^{じょう}生^{せい}活^{かつ}に^運動^{どう}を^とり^いれ^よう。



インフルエンザやノウ^{ぼう}イルス^{いんぷるえんざ}の予^よ防^{ぼう}に^しっ^かり^手洗^{せん}い^じん^じを。



寒^ささ^み自^じ体^{たい}ス^すト^とレス。楽^{らく}し^いこ^と、気^き持^もち^いい^こと^を意^い識^しし^てや^って^みよ^う。

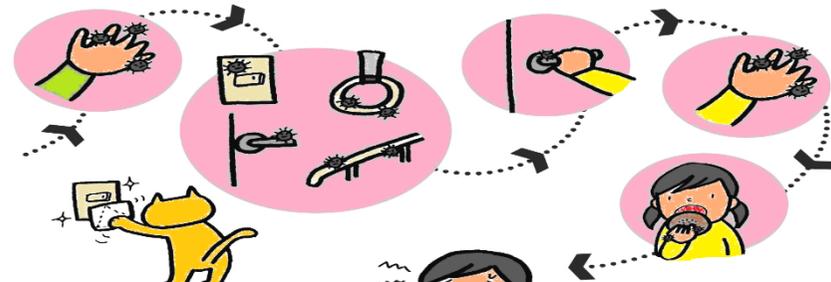


夜^よ更^よか^しし^ない^でし^っか^り睡^{すい}眠^{めん}。規^き則^{そく}正^{せい}し^い生^{せい}活^{かつ}習^{じゆ}慣^{かん}は^キー^プ。

カゼやインフルエンザの感染経路



かか^って^しま^った^人は^ウィ^ルス^をま^き散^らさ^ない



人^がよ^く使^う部^分は^ふき^掃除[、]消^毒



元^{げん}気^きで^も手^て洗^{せん}い^らが^いを^わす^れな^い

マスクを上手に活用しましょう!

こんなつけ方を していませんか?



鼻^{はな}が^で出^てい^る



鼻^{はな}の^よこ^にす^ぎま^があ^る

あご^をお^おつ^てい^ない

あご^にか^けて^いる

＜正しいつけ方＞



マスクのワイヤー^{はな}を^{かた}鼻^の形^にあ^わせ^て顔^にフ^ィツ^トさ^せ、鼻^{はな}から^あご^まで^を、し^っか^りお^おう^よう^にし^ます。

～流行拡大防止のため、ご理解、ご協力をお願いいたします～