

ほけんだより



麻里布小学校
保健室

梅雨に入り、湿度が高い日が続いています。

天気もジメジメしていると気持ちもジメジメしてきます。そんな時には気分転換にぐ〜っと背伸びをしてみましょう。空気をいっぱい吸って吐き出すと案外気持ちがかさかすとしますよ。

ぜひ、試してみてくださいね！

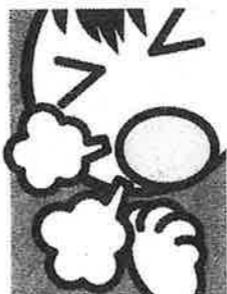


ひやくにちぜき 百日咳を知っていますか？

百日咳が麻里布小学校でみられるようになりました。

百日咳は出席停止の病気です。病院を受診し、お医者さんに許可をもらったら登校できます。

コンコンという短い咳がつづく(2~3週間)場合には、病院で必要な治療を受けて下さい。



保護者の方へ

保健室からお知らせとお願いがあります。

※お知らせ

懇談会の時に成長のきろくを配付します。

昨年度まで懇談会で見てその場で回収されていましたが、今年度から配付します。

ご家庭で健康診断結果をご覧になって下さい。

なお、今年度から保健室の来室状況の記録を無くしています。来室状況の記録が必要な方は担任または保健室にお尋ね下さい。

※お願い

もうすぐ夏休みに入ります。健康診断結果で異常がみられた場合は、病院で治療・検査が必要になります。お子さんが気持ちよく2学期を迎えられるように早めの受診をお願いします。

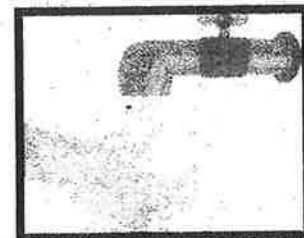
食中毒に注意しよう

気温や湿度が高くなると食中毒が多く発生します。食中毒にならないためにも一人ひとりが注意するように心がけましょう。

食中毒の3原則

①つけない

- * 手あらいは指のあいだや爪の中までしっかりとあらう。
- * タオルやふきんを清けつにしておく。
- * 清けつな食器や器具をつかう。



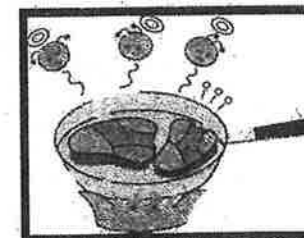
②ふやさない

- * 料理を長時間常温で放置しない。
- * 生ものはすぐに冷蔵庫に入れる。
- * 賞味期限がいつまでか把握しておく。

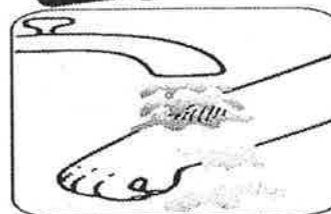


③やっつける

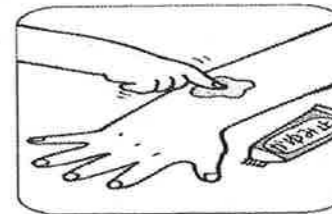
- * 食品は10℃以下で保存する。
- * 加熱する食品は中まで熱を通す。
- * 75℃~80℃の熱で少なくとも1分以上加熱する。



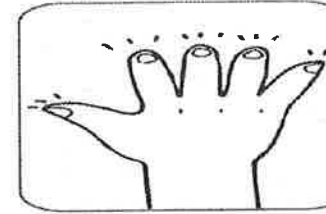
虫さされかきむしろないで



洗い流す



かゆみ止めをつける



爪を短く

かきむしると傷口からばい菌が入ってはれることがあります。