

ほけんだより 12月号



みかわしょうがっこう ほけんしつ
美川小学校 保健室

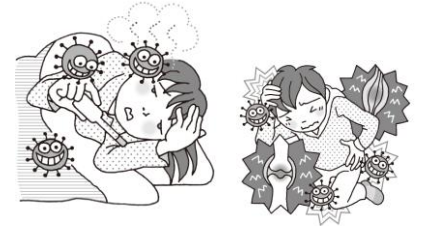
2019.12.2発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

2019年も残すところ1ヶ月となりました。今年の1月に自分で立てた目標やがんばりたいことを覚えていますか？目標が達成できたか、できそうか、今からでもがんばることがあるか、自分の1年間をふりかえてみてください。

11月の半ばから寒い日が多くなり、岩国市内ではインフルエンザが発生しています。美川小学校でも、せきや鼻水などのカゼの症状をうったえる人が増えてきました。手洗いうがい・たっぷりの睡眠・バランスの良い食事などで体調を整え、毎日元気に登校してほしいと思います。

カゼとインフルエンザのちがい



様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

インフルエンザには、ウイルスに直接効く薬があります。病院で出してもらった薬を飲めば、重症になることを防ぎ、症状が出る期間を短くできます。インフルエンザかもしれないと思ったら、病院を受診しましょう。

インフルエンザにかかったら

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	😊 解熱	→	→	→	→	→	🏫 登校OK
☹️ 発症	→	→	→	😊 解熱	→	→	🏫 登校OK

「熱が下がって、元気！」と思うかもしれませんが、体の中でウイルスは生きています。お友達へうつしてしまわないように、出席停止期間を守ってくださいね。

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。

TEL: 0827-77-0202

後期 保健給食委員会 活動を開始しています！

10月の後半から委員会のメンバーがかわりました。5年生2名4年生2名の計4名で、後期の保健給食委員会の活動がスタートしています。今期は、メディアの使用について中心的に取り組んでいく予定です。

さっそく、9月末から10月の頭にかけて行った「メディアコントロールチャレンジ」の結果を集計し、感想を交えて報告と、次回のチャレンジへ向けて呼びかけを全校児童へ行いました。



2回目のメディアコントロールチャレンジは11月18～22日に行いました。この集計も今行っており、前回と比べて成果や課題はあるか考察を立てているところです。1月に予定している学校保健安全委員会での発表に向け、これから準備をしていきます！

冬は乾燥に注意



肌が乾燥すると、かゆくなったり、手の指や甲が切れてしまったりすることがあります。



加湿器をつける



しっかり泡立てた石けんでやさしく体をあらう



必要に応じてボディークリームをつかう

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、湯だめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが続かないようにしよう



み みんな元気な顔で3学期に会いましょう

