

保健だより

貝塚市立中央小学校

2011年2月

寒い日が続いている中でも、外でなわとびの練習をするなど元気に遊んでいる姿がたくさんあり、とてもうれしいです。でも、寒さのあまり、ポケットに手を入れている姿もたくさん……。危ないのでポケットに手は入れないようにしましょうね。

欠席状況

風邪や体調不良で欠席や早退する子が少しずつ増えてきました。本校では1月の中旬頃から、低学年を中心にインフルエンザがポツポツ出始めています。市内の小学校では学級閉鎖が出るなど、インフルエンザの感染者が増えてきているようです。

おたふくかぜは、まだ数名の感染報告はありますが、先月から徐々に減ってきています。しかし、潜伏期間が約2、3週間と長いため、今後も注意が必要です。

インフルエンザ

症状

高熱(38℃以上)、頭痛、くしゃみ、鼻水、せき、のどの痛み、筋肉痛など。下痢、嘔吐、腹痛などを伴う場合もあります。(※症状が軽い場合もあります)

予防

インフルエンザへの対策の基本は、新型でも季節型でも変わりはありません。普段から規則正しい生活習慣を心がけ、手あらいやうがい、換気で予防を行いましょう。また、体調が悪いときには早めに体を休めましょう。

もしもかかってしまったら・・・

体調の悪いときは早めに病院で受診することをおすすめします。消化のよいものを取り、安静にしましょう。また、高熱により脱水症状を起こしやすいので、しっかり水分補給を行いましょう。

～おうちの方へ～

病院でインフルエンザと診断された場合は、出席停止となりますので、必ず学校まで連絡をお願いします。なお、インフルエンザにつきましては、昨年度に引き続き、登校許可書は必要ありません。

また登校につきましては、医師の診断に従ってください。(通常は解熱後2日を経過してからです。)他の子どもにうつさないというだけでなく、その子ども自身もほかの病気を併発しないためにも、体調が悪いときはしっかり休ませてあげてください。

うれしいな♪ ～こんな姿みつけた!～

先月のほけんだよりも書きましたが、トイレのスリッパをきれいにならべてくれる子が増えてきました。自分が使っていないスリッパもならべてくれる4年2組のMさん。きれいにならねると、次に使う人は使いやすいし、気持ちがいいですね!

一生けん命そうじをする子が増えています。とくに3年生。そうじの時間が終わると、ピカピカのそうじ場所がいっぱい!トイレの神様を歌いながら、みんなががんばってきれいにしています。



こんなときどうする?

◎やけど

とにかく1秒でも早く、流水でしっかりと冷やすこと!程度にもよりますが、痛みが和らぐまでしっかりと冷やします。大きなやけどはタオルなどをぬらし、冷やしながらか病院へ。カイロやホットカーペット、こたつ、電気毛布など直接、皮膚にふれるもので低温やけどを起こすこともありますので、十分気をつけましょう。

◎しもやけ

しもやけは、寒さにより、皮膚の血管が収縮して血流が悪くなることにより起こります。ですから、何よりも血行をよくすることが大切です。普段からしっかりとからだを動かし、また、十分な栄養(特に野菜)をとるようにしましょう。また、お風呂の中で、しもやけができた部分をよくもんで、血行をよくすることも一つの方法です。

今年度最後の二測定!!

3学期の二測定のときに、保健のお話をしました。今回は『からだのふしぎ しつもんばこ』という、体の仕組みや、体について役立つ話でしたね。おぼえていますか?

やってみよう!

- ◆おし歯予防には、はみがき!そして「日本茶」を飲むことも、予防になるよ。
- ◆しゃっくりが止まらないときは、鼻をつまんで水をのんでみよう!
- ◆おねしょのなおし方は、寝る前にあまり飲み物を飲まないで、トイレに行っておねしょを覚えること。じゅもんを唱えて安心して寝よう!
- ◆車酔いする人は、遠くの景色をみてみよう。

◆みなさんへのおねがい◆

保健室から借りたもの(くつ下や着替え、ケガをしたときに冷やすためのアイスノン、ハンカチなど)は、中央小学校のみんなが使うものです。使ったあとは、また保健室まで返してくださいね。

また、返すときに「ありがとうございました」ときちんと言えるとすばらしいですね。

