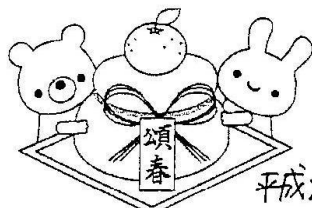


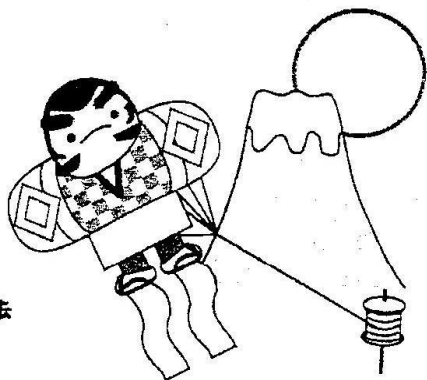
ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
保健室
NO.21
平成24年1月18日

あけましておめでとうございます。

3学期が始まって1週間と少したちました。今のクラスですごせるのもあと少しです。マラソン大会などの行事もまだ残っています。元気に3学期をすごせるようにするために、《手あい・うがい》をしっかりと、たっぷり寝て、風邪をよせつけない元気な体にしていきましょう♪
そして、今年1年の目標を立てて、それに向かって一歩一歩前に進んで、すばらしい1年にしていきましょう。

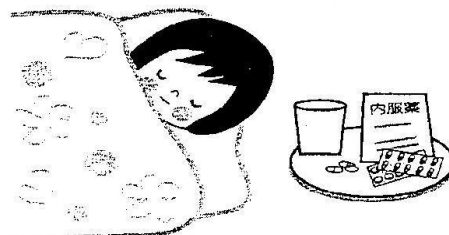


~欠席状況について~

◎12月中も少し熱などでの欠席がでていましたが、欠席人数が少なく、そのまま元気に冬休みを迎えることができました。
◎3学期に入ってから、2学期に引き続き、欠席人数も少なかったのですが、今週に入ってから少し熱でお休みする子どもたちが増えました。貝塚市内でも今週に入ってから、学級閉鎖などを行っている学校も増えています。
本校でも18日(水)~20日(金)まで1クラス学級閉鎖をします。
◎寒い日が続いています。ちょっと体の調子がくずれたときに、風邪やインフルエンザにかかりやすいです。
【しっかり栄養】と【たっぷり睡眠】で体力をつけて、乗り切ってください!

《大阪府感染症センターからの情報》

大阪府では、感染性胃腸炎、A群溶連菌感染症、水痘が多く見られているそうです。
ですが、インフルエンザの感染も府内では増えてきているようです。



服装に差をつけよう!!

◎基本
いちばん下に肌着を着る

◎室内では
Tシャツやトレーナー
カーディガンやベスト

◎室外では
上着・マフラー
手袋・ぼうし

寒い季節は、部屋の外と中の気温差が大きくなります。服装に気をつけて、かぜを近づけないようにしましょう。



保健室の様子から...

「さむ〜い」と言って入室する子どもたち。セーターなど暖かそうな服を着ていますが、下は素肌のままという子どもも少なくありません。セーターなど素材は暖かく見えますが、1枚だけだと風を通してしまいます。そういった子どもたちには、その場に応じた指導をしています。お家を出る前に少し、服装のチェックも一度してあげてください。
自分で体調や気候に応じた服装について考えるいい機会にもなると思います。
肌着を着て、+4℃あたたくして、この冬を乗り切りましょう♪



さむ〜い冬をのりきる、アイテムっ☆

下着

シャツはイン!

厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。

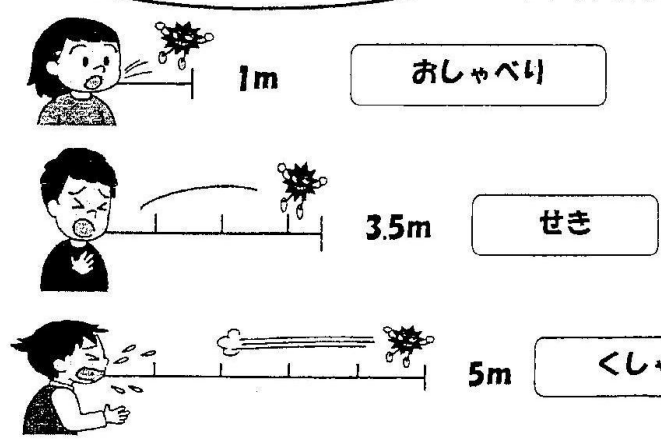
手ぶくろ

寒い外は、手ぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。体もほかほかしてきますよ。

マフラー

首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。

せきエチケットについて

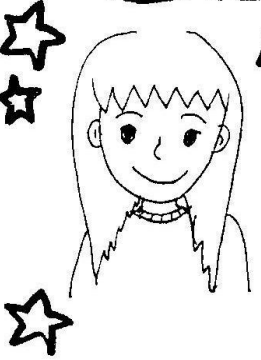


3学期の二測定の前のお話では、2~3年生にせきエチケットについてのお話をしました♪

※風邪気味のときや、風邪のなおりかけのとき、マスクやはんかちなどで口を押さえずに、咳やくしゃみをしてしまうと、ウイルスがどのくらい飛んでしまうということを、ヒモで表してお話しました。

自分のためにも
みんなのためにも
せきエチケット!!

今年も1年
よろしくおねがいします。



お子さまの体のことや、健康面で気になることがありましたら、気軽にご連絡下さい。

自分で考えて
みましよう

今年の健康目標

★ウラはインフルエンザについてのお知らせです!必ずごらん下さい!★

* 保護者のみなさまへ *

インフルエンザについてのお知らせ

貝塚市内でも少しインフルエンザの流行が見られるようになり、本校でも1クラス、学級閉鎖をすることになりました。インフルエンザにかかったときは、出席停止になります。重症化を防ぐためにも、ゆっくりと体を休めて、回復するのをまってください。

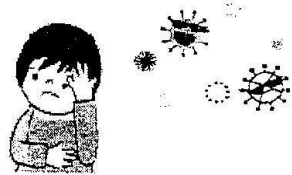
出席停止期間などについて

①出席停止期間の基本は…

- ・発症した日の翌日から7日間を経過するまで
- ・解熱した日から2日間

となっておりますが、熱が下がっても、体力がないと無理をして、また風邪をひいてしまったり、長引くこともあります。

ここには基本としてのせていますが、これ以上休んでも、欠席ではなく、出席停止扱いになりますので、ゆっくり休んでください。



②「登校許可意見書」は、今年度から必要になります。

病院で、お医者さんに、「登校許可意見書」を書いて頂き、登校した際にもたせてください。

③病院に行った際には、必ず学校までご連絡ください。

診断結果やいつまで欠席するかなどについて、電話などで担任まで、ご連絡ください。

ご連絡内容やクラス、学校の状態によって学級閉鎖などを考える場合があります。

★子どもたちには学校の保健指導で…★

咳エチケット

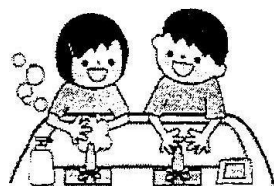
- ・咳がでているときは、マスクをつけましょう。
- ・のどの粘膜が湿って、免疫の働きを助けます。



☆のどの乾燥を
ふせぐ。
☆つばを飛ばさ
ない。

手あらい・うがい

- ・外から帰ったあと、トイレのあと、ご飯のまえなどに、石けんでしっかり手洗い・うがいをしましょう。



の2つを伝えています。お家でも声かけなど、よろしくお願いします。

予防方法

1、手あらい・うがいの励行

外から帰ったとき、食事の前、トイレのあとは石けんをつけて特にしっかりと洗う。うがいは、前を向いて口の中を洗い、上を向いてのどを洗う。(3回繰り返す)

・のどを潤すことで、粘膜の働きが強くなり、免疫力がアップします。

・のどがイガイガしたら、そこにウイルスがいて、体が戦っている証拠です。

また、お茶でのうがいも、カテキンなどのお茶の成分が、風邪の予防に効果があるとされています♪



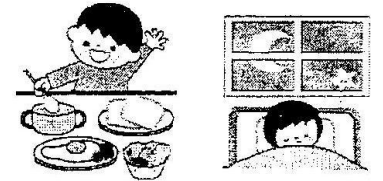
2、睡眠をたっぷり取る

免疫力を高めるには、睡眠は欠かせません。成長ホルモンが特に分泌される、午後10時～午前2時は、「ゴールデンタイム」です。

ちょっと疲れを感じたら、とにかく夜は早めに寝て、睡眠をとると回復も早いです。

3、栄養の摂取

朝・昼・晩の食事ですっきりと栄養をとり、体温を上げ、元気の源を蓄えておくことが大切です。



4、体を温める

体が冷えると、血行が悪くなります。循環を良くし、体内の器官の働きを良くするため、お風呂にゆっくりつかる、首を冷やさないためにマフラーやタートルネックを着る、1枚下着や肌着を重ねる、体を温めるものを食べる(しょうがなど)などし、体を温めましょう。ホットな体とホットな心で、元気もりもり!

5、こまめに部屋の換気を

寒いですが、2～3分間くらい換気をすると、部屋の空気が循環されます。また、新鮮な酸素が入ってきて、頭もスッキリします。

6、湿度を高める

加湿器を使用しなくても、濡れたタオルを干すだけで、湿度は上がるそうです。

暖房などで乾燥する部屋の中では、濡れたタオルを干すのも予防方法のひとつです。

インフルエンザや風邪の蔓延を少しでも少なくするために、ご協力よろしくお願いします。
もし、かかった場合はゆっくり休んでください。

