

# ほけんだより1月

2015. 1. 8  
貝塚市立葛城小学校  
保健室



あけまして、おめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお祈りします。



さて、新学期になり、学校生活もスタートしましたが、休み中の疲れや生活習慣から抜け切れてないことはないでしょうか？まずは、生活習慣を整えるためにも起床時間を整えることが大切です。また、かぜやインフルエンザのはやる季節です。しっかり予防しましょう。

## 1月の保健行事

二測定（身長・体重測定）を行います。

1月13日（火）1年・2年

1月14日（水）3年・4年・6年

1月15日（木）5年

体操服を忘れないでね。髪の毛は2つくりなどにして、機械に当たらないようにしてね。



## かぜとインフルエンザの主な症状のちがい



### “うまくきたえて”

かぜやインフルエンザから体を守ろう！！

①がいをする。



のどの洗浄だけでなく、のどを乾燥から守り、ウイルスや細菌の侵入を抑えます。口の中をキレイにするブクブクがいとガラガラうがいセットにして帰宅時にしましょう。

②すくをつける。



マスクをすることで、飛沫（くしゃみなどで飛びつばしぶき）が入るのをガードできます。さらに、マスクがのどを乾燥することから守ってくれます。また、他人への感染を防ぐことが出来ます。

③うきの入れかえをする。（換気をする）



寒くなってきて、窓を閉め切った状態だと、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。

④そく正しい生活リズムを保つ。



生活習慣が乱れると、体の中でウイルスや細菌と戦う抵抗力が低下します。規則正しい生活をして抵抗力を高めることが大切です。

⑤いりよくをつける。（運動する）



適度な運動をすることで、細菌やウイルスへの抵抗力の強化につながります。また、運動することでぐっすり睡眠を取ることが出来ます。

⑥いようバランスの良い食事をする。



栄養バランスの良い食事を取ることも抵抗力アップには不可欠です。朝・昼・晩にしっかり食べましょう。

⑦あらいを忘れずに！



手はさまざまな物に触れています。石けんで隅々まで洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に大切です。帰宅時や食事前などにこまめに洗いましょう。

★ハンカチやティッシュも持ってきましょう。

## インフルエンザによる出席停止期間を注意してください



これまでは「熱が下がって2日が過ぎるまで」とありましたが、「発症後5日が経過していること」も条件になりました。（2012.4 改正）

たとえば、発症して2日目に解熱した場合

★登校には、登校許可意見書が必要です。

発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目以内なので登校不可	登校可能
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目

## おうちの方にご支援ご協力お願いします



### インフルエンザの対応



感染拡大の防止のため、以下の場合は**マスク**をするようにお願いします。

### インフルエンザを発症している家族がいる場合

→罹患している可能性が高いので、発症するまでに感染を拡大しないため

### インフルエンザを回復して登校している児童

→回復したばかりで、本人の免疫力低下のため他の疾患にかかりやすいので

### 嘔吐・便の処理対応



岸和田保健所から「学校で、嘔吐物や便で汚れた衣類の洗濯を行うことが逆に感染の拡大してしまう可能性があるため、できるだけ早くビニルの袋に入れて、密封して感染の拡大を防ぐようにしてほしい。」との助言をいただきました。

汚れたまま、持ち帰ることになりますが、どうぞご理解ください。ご家庭で消毒して洗濯していただき、感染拡大の防止のため、ご協力よろしくお願いします。

注意：衣類は、熱湯か台所用漂白剤（色落ちに注意が必要）で消毒してください。

### 下着の貸し出し対応



現在、下着の貸し出しについては、生理用の下着以外は、貸し出した下着を洗って返却していただいておりますが、衛生面や心理面から考慮して、新しい下着を貸し出して、新しい下着を返却するシステムを3学期から導入していきます。ご協力よろしくお願いします。