



ほけんだより 冬休み号

2017年12月21日
貝塚市立葛城小学校
保健室



楽しみにしていた冬休みがやってきました。休みに入っても、規則正しい生活をして、健康に気をつけて元気に冬休みを過ごせるようにしましょう。

また、冬休みは、家族でふれあえる時間が多くとりやすいお休みです。いろいろな行事をご家族でござしていただき、子どもたちと日ごろはできない話をするものいかがでしょうか？

冬休みも
健康にすごす
ために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

冬なのに手足口病流行 気を付けてください！

国立感染症研究所の調べによると、子どもに多い夏風邪、手足口病の流行が今も続き、1週間当たりの患者数が、この時期としては過去10年で最多となっていることがわかりました。また、脳炎などを起こす病原性の高いウィルスが広がっており、専門家が警戒を呼び掛けています。同じく夏風邪として知られている咽頭結膜熱（プール熱）も最多で注意が必要になっています。現在流行しているのは、中枢神経系での合併症を起こすことがほかのウィルスより多いエンテロウィルスA71型。このウィルスが多く検出しているのは山形、愛媛、東京、大阪です。発熱が2日以上続く、ぐったりするなどの症状があった場合は注意が必要です。手洗い・うがいの励行などの下記の予防策を行い、気を付けてください。

《手足口病》

口の中や頬の内側や手足の水疱性発疹ができる。38℃程度の熱が出ることもある。ほとんど後遺症もなく治るが、まれに髄膜炎や急性脳炎を起こすことがある。原因はエンテロウィルスで、飛まつ感染や接触感染でうつる。



《咽頭結膜熱（プール熱）》

38～39度の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状が出ます。原因は、アデノウィルスで、飛まつ感染、接触感染でタオルの貸し借りなどから感染することもあります。プール熱とも呼ばれています。



かぜ・インフルエンザ
手足口病・咽頭結膜熱などの病気

を予防するため、ウィルスを〇〇!!

をばわかせず

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう！



を体に入れない

→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう！



を少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気をしよう！



小児救急電話相談→電話相談#8000

★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

★この事業は全国同一の短縮番号 **#8000** をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方やお診する病院等のアドバイスを受けます。大阪では平日も休日も **20:00～翌朝 8:00** に実施されています。

1月の保健行事

二測定（身長・体重測定）を行います。

- 1月16日（月）1年・2年
- 1月17日（火）3年・4年
- 1月18日（木）5年・6年
- 1月23日（火）あゆみ

※体操服を忘れないようにしてくださいね。



きっぱり断る勇気を持とう



よふかしに
気をつけよう！



おてついで
からだを
うごかそう！



運動はいいかな？



はみがきカレンダーは1/9(火)にもたせてください。よろしくお祈りします。

冬休みには、家族や親せきが集まり、子どもが大人のものを手にしてしまう機会が増えてしまいます。タバコやお酒は、未成年者には禁じられています。興味関心から、口にしてしまうこともありえますが、お家の方でも子どもの体には大変危険であることをお話してください。また、東京都で子どもを受動喫煙から守る条例が成立されたように、慢性的に受動喫煙が続くことで、気管支炎や喘息などの呼吸器疾患、不整脈や心筋梗塞などの心疾患も発症しやすくなります。また妊婦や胎児、幼児への影響もあり、流産や早産、低体重児の出産、発育障害や中耳炎などの危険性があります。ご注意ください。