

ほけんだより 1月



兵庫県立東山小学校
保健室 No. 26
平成 23 年 1 月 28 日

2011年も、みなさまにとって、実り多き年となりますように。
本年もどうぞ、よろしくお願いたします。

欠席状況

12月は、嘔吐や下痢などでの欠席が増え、1年2組では12月9日(木)~12月10日(金)までの2日間、学級閉鎖になりました。その後は、嘔吐や下痢の症状のある子は徐々に減り、閉鎖をするクラスもなく冬休みに入りました。

3学期が始まってからは、欠席人数も少なかったのですが、先週あたりから、熱や腹痛などの症状で欠席する人が多くなりました。流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)でのお休みもあります。

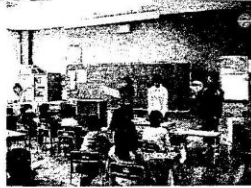
温かいところでゆっくり休み、早く元気に登校して欲しいと思っています。

貝塚市内では、インフルエンザが流行しつつあります。学級閉鎖になった学校もあります。

寒い日が続いています…体の調子がちょっと崩れたときに…インフルエンザにかかりやすいです。**3つの首(首・手首・足首)を温め**、「しっかり栄養」と「たっぷり睡眠」で体力をつけましょう！**手洗い・うがいを忘れずに！**

学校給食週間 実施中!! 1月24日~28日

今年のテーマは「やさいのちから」ということで、健康委員が、各教室で野菜クイズをして、「野菜のちから~野菜ってすごい!」ということをお話しています。



例えば…

①**ごぼう**は食物せんいがたっぷり、健康なうんちをだすお手伝いをするよ!

②**ほうれんそう**には、野菜の王様といわれるぐらい栄養がたっぷり入っているよ!(栄養は、各種ビタミン・ミネラル・鉄分など)

など、楽しみながら野菜について知って、好きになって欲しい!という願いで健康委員は頑張っています。おうちでも、一度聞いてみてください◎

また、食事中などに「この野菜には、どんな栄養があるのかな」と、子どもと一緒に調べてみるのはいかがでしょう。そして、今まで何気なく食べていた野菜のすごさを一緒に感じて頂ければ…と思います◎

※「あく」の成分である「シュウ酸」は結石の原因になると言われています。ほうれんそうを食べる際は、しっかりとゆでて「あく」を出しましょう。

咳エチケット

あなたもだいじ

わたしもだいじ

せきやくしゃみには、たくさんのウイルスが含まれています。一回のせきやくしゃみでも、実はこんなにウイルスがとんでしまうのです。

せき



約 10 万個



くしゃみ



約 200 万個



周りにウイルスをばけけないためにも、せきやくしゃみがでる時は、マスクをしたり、ハンカチや腕でおさえましょう。++++

手洗い・うがいの継続を!



花粉症対策にもなります

校医の林先生にお聞きました。



インフルエンザについて、林先生に最近の状況をお聞きしたところ、

「最近、インフルエンザと診断した患者さんの多くは、39度ほどの高熱がでていますが、去年と比べて、全身症状(関節の痛みなど)が軽めで、あまり咳がでない人が多いように思います。ただ、予防接種をしている人は、インフルエンザにかかっても、高熱がでない人が多いので「普通の風邪かな」と思っても、周りにインフルエンザにかかった人がいるかどうかなどの問診をして、念のため検査をしてみると、インフルエンザだったということがありました。ですので、微熱であっても、無理はせず、受診して安静にするほうがいいですね。

また、熱が下がって2日間が過ぎても、周りの人にうつしたりすることがあるので、咳がまだでいたり、体調が戻っていない時などは、もう少し学校は休んでゆっくりしたほうがいいでしょう。」とおっしゃっていました。

部屋の空気をいれかえよう!!



寒い日が続いています。寒いと部屋を閉め切ったままにしてしまいがちですが、ほこりやウイルス、人間が吐いた二酸化炭素などで、すぐに空気がよごれてしまいます。換気をしない部屋にいますと、頭がぼんやりしたり、頭やのどが痛くなったり、病気にかかりやすくなります。定期的に換気をして、空気をいれかえましょう。



☆換気のポイント☆

新しい空気をとり入れ、よごれた空気を外へ出すために、**向かいあう「窓」もしくは「ドア」を2カ所以上あけましょう。**

☆うらは、インフルエンザについてのお知らせです!必ずみておいて下さい!!

インフルエンザについてのお知らせ

インフルエンザが流行する時期となりました。

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

となっていますが、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おしていますが、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「登校許可診断書」は必要ありません。

病院で、お医者さんに、「いつから登校して良いですか？」と聞いて下さい。

そして、電話などで担任まで連絡をお願いします。

病気の予防のために、自分の体のことを知る ☺

学校は集団生活の場ですので、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい環境といえます。インフルエンザが流行する時期となり、クラスでの朝の健康観察表をドキドキしながら見えています。予防に努めていても、風邪やインフルエンザにかかることはあります。「インフルエンザや風邪で休む人が増えてくるかな…」と心配ですが、病院で診てもらい、指示どおりに薬をのんだり、安静にしていれば、治っていくことがほとんどです。ただ、熱が下がって2日が過ぎても、咳がでていたり、体力が戻っていないと、頑張っても、早退することになりかねません。停止期間が過ぎても、体力が戻るまでは、ゆっくり休んで欲しいと思います。

自分の体温を知ることは、自分の体を大切にするために必要なことです。保健室で体温を測った時は、本人に「〇度やね」と、教えるようにしています。早退する子の中には「ちょっとしんどかったけど、家の人には言わず、頑張ってきた」という子もいます。「おはよう。今日も元気？」と挨拶と一緒に、朝の健康観察もお願いします。そして、体温を測ったら、本人にも教えてあげてください。「自分の平熱はどれくらいなのかな、何度あったら休まないといけないのかな。」など、子ども達が、自分の体に目を向ける機会は、たくさんあったほうが良いなあと思います。ご協力、お願いします。

咳エチケット

☆のどの乾燥をふせく。
☆つばを飛ばさない。

- ・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。



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回繰り返すうがいをしよう)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。何度でもうがいをし、粘膜を潤しましょう。

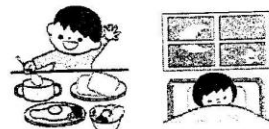


2、睡眠をたっぷり取る

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・晩の食事でしっかりと栄養をとり、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、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。