

12月

ほけんだより

すくすく!

H.30.12.1

中部小保健室

いよいよ今年も残りわずかです。1年間、元気よく過ごせましたか？最後に油断して体調をくずさないように、体調管理には気をつけ、2018年を元気に締めくくりましょう！



インフルエンザをふせぐには

ウイルスをよせつけない!



じきゅうそうたいかい ちから
持久走大会 100%の力をだすために



その1
 ぜんじつ える
前日の夜

ぐっすりねむいましょう!

睡眠不足は、一番よくありません。もしも、ドキドキして眠れなくても、ふとんに入って、体を横にしていれば大丈夫です。



その2
 どうじつ あさ
当日の朝

「あさごはん」はしっかりたべましょう!

食べすぎはいけません。体のエネルギーになる、ごはん、パン、めん類などの炭水化物を多めにとるのがよいと言われています。オレンジなどのビタミンCと一緒にとるのもよいそうです。脂肪分の多いものは、さけた方がよいようです。うんちもしてくると、お腹がすっきりして安心!



おうちの方へ 裏面もご覧ください→

おうちの方へ



12月になり、一段と寒さが増してきました。中部小では、まだインフルエンザによる欠席は出ていませんが、風邪を引いている児童が増えてきています。規則正しい生活と予防の徹底が、感染を防ぐカギとなりますので、ご家庭でも引き続き声かけをお願いします。

インフルエンザに注意！！



インフルエンザウイルスの感染を受けてから1～3日間ほどの潜伏期間の後に、38度以上の発熱、頭痛、体のだるさ、体の筋肉や関節の痛み等の症状が現れます。



朝の健康観察をお願いします。



インフルエンザや風邪は、自分がかからないように気をつけることが大切ですが、人にうつさないようにすることも重要です。特に、学校は、たくさん子どもたちが集まる場所です。一人一人が気をつけないと感染が広がります。

朝、お子さんの体調が悪い場合は、必ず体温を測ってください。よろしくをお願いします。



◇インフルエンザによる出席停止の基準について◇

インフルエンザの出席停止基準は以下のようになります。なお、「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）となります。



『発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』



<例えば、発症後2日目に解熱した場合>



学校でのマスク配付について

風邪・インフルエンザをはじめ、感染症の流行が起こりやすい時季になりました。例年、本校では、感染症の拡大を防ぐ基本対策として「休み時間ごとの換気」「手洗い・うがい」「マスクの着用」の励行に努め、呼びかけを行っています。

このうちマスクについては、学校で過ごす間に症状が急に現れた（悪化した）子のために、学校で配布することがあります。ただし、マスクは『使い捨て』での使用が原則であり、また備蓄数も限られた状況となっています。特に、咳・くしゃみ・鼻水といった症状がみられる場合は、できる限りご家庭からマスクを着用（持参）のうえ登校していただくよう、ご協力をお願いいたします。

