

ほけんたより 12月 7

南が丘小学校
保健室

H30. 11. 2



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
寒さはだんだん厳しくなってきましたが、運動場で元気に縄跳びをしている子、中には半そで姿で過ごしている子も見かけます。
寒さやかぜに負けず、元気に2学期を乗り切りましょう。

カゼ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**



自分が
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をする

みんなが
かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

津市内では、10月からインフルエンザにかかる人が出ています。南が丘小では今のところ出ていませんが、油断せず、これからも予防に努めましょう。

外から帰ったら、うがいをする、石けんで手を洗うことを忘れずに！



冬でも脱水に気をつけて

脱水症状は夏だけのものではありません。夏のように汗をかかなくても、体の水分は皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。

冬は空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。のどが渇いていなくても、意識してこまめに水分を補給しましょう。

生活の中の給水ポイント

- 起きたとき
- ごはんの時
- お風呂に入ったあと
- 寝る前

※体育のあとや外で遊んだあとは汗をかきますので、冬でもお茶や水などを持ってきてください。



❄️ 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略 ❄️

インフルエンザ	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。 ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる『接触感染』や部屋の換気をしないために空気中に浮かんたウイルスで『空気感染』することもあります。 	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。 	抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。 あとは、安静・睡眠・水分補給。 	- 食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 - 空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60％に。 - 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 アルコール消毒も効果あり	- せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 - とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。 	
ノロウイルス（感染性胃腸炎）	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
（ほとんど経口感染） - 感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 - 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 - 感染した人が調理したものからうつります。 - ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。 ノロウイルスの感染力は、強力！ 	おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。  	抗ウイルス薬はありません。 - 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 1～2日で自然に治ります。 下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう 	- 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 - 食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 - 感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。  	- 便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。 - 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 - 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。 処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう	

※休み明けは、かぜ症状などでの欠席や、具合が悪くて保健室に来る子が多くなります。休日の疲れを持ち越さないように、夜は早めに寝るようにしましょう。また、朝から体調がすぐれないときは無理をせず、おうちでゆっくり休みましょう。



＜おうちの方へ＞

- 第2回学校保健委員会として、12月13日（木）に学校歯科医の鎌谷先生に講演をしていただきます。対象学年の4年生保護者様には案内をお渡ししましたので、よろしければご参観ください。
- スポーツ振興センターの用紙を出し忘れている方がみえましたら、提出よろしくお願ひします。



