

ほけんだより 1月

南が丘小 保健室
令和2年1月8日

新しい年が始まりました。冬休みは元気に
そして、ゆっくりすごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も
寒い時期と言われています。これから冬本
番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、
寒さに負けない体をつくりましょう。



1月の身体測定の予定

9日(木) 6の1、6の2、6の4、4の4、2の1、2の2、2の4

10日(金) 5の1、4の1、4の2、4の3、2の3

14日(火) 6の3、5の4、3の1、3の2、3の3、2の5、1の5、1の4

15日(水) 5の2、5の3、1の1、1の2、1の3

16日(木) 3の4 ※運動不足気味の方は、縄とびなどでたくさん体を動かすようにしましょう！

髪を結ぶゴムや
かざりは、頭の
てっぺん(頭頂部)
を避けてください。



本校では、2学期末にインフルエンザB型
による感染が広まり、学級閉鎖をした学級も
ありました。A型とB型の両方に感染したり
A型に2回かかってしまうこともあります。

油断をせず、予防に努めましょう。朝、体調

がすぐれない時や熱がある時は、無理して登校しないようにお願いします。

<かかってしまったら？>

学校は出席停止になります。証明書をお渡ししますので、主治医の先生に
記入していただき、指示された期間はおうちでゆっくり休んでください。

・マスクをつける。 ・手洗い、うがいをしっかりとる。

・鼻をかんだティッシュや使ったマスクは蓋つきのゴミ箱へする。

・部屋の加湿と水分補給を心がける など

家族内でうつさないよう、注意しましょう。

(とくに受験生や小さなお子さん、お年寄りのみえるおうちは気を付けて)

熱が下がっても、咳が続くことがあります。咳が出る間はマスクで
咳エチケットを忘れずに！



1	2	3	4	5	
かぜ ひいてしまったら、 どうする？ OXクイズ	カゼをひいたら すぐ病院に 行かなくちゃダメ	熱を下げるには 厚着をして 汗を出すのがいい	熱が出たらすぐ 解熱剤で 下げたほうがいい	微熱でも元気 なら、お風呂に 入ってもいい	下痢をしている ときは水分補給 をひかえる
× 症状がよほどつらく なければ、無理に病 院に行くより、家で暖かく して休養をとるほうが、早 く治る場合もあります。 病院でもら う薬は症状を やわらげる薬。 「治す」のは 体の力です。	× 熱があるときに厚着 をすると、汗をかき すぎて脱水症状を起こす危 険がありま す。発熱時 は快適な温 度が一番。 薄着+掛け 布団で調節 しましょう。	× 発熱は体の中のウイ ルスを弱らせ、体の 「治す力」を活性化します。 解熱剤でむやみに下げると、 回復が遅れることもありま す。ただし熱 でつらすぎる ときは、解熱 剤で下げるの もOKです。	○ 元気があったら、お 風呂で温まるのはOK です。ただし長風呂は体 力が奪わ れるので お勧めし ません。 湯冷めにも注意し ましょう。	× 下痢のウンチで水分 がたくさん出てしま うので、水分を補給するの は大事です。ガブ飲みする とすぐ下痢便で出てしま うので、白湯や 経口補水液を 少しずつこま めに飲みまし ょう。	

<おうちの方へ> この時期、発熱や体調不良等で、お迎えをお願いすることが増えます。連絡先や携帯番号が変更になった方は、必ずお知らせください。

胃腸かぜも心配な季節です。登校前に嘔吐や吐き気の症状があるときは、お休みしていただくか、様子を見て、体調がよくなってから登校するようお願いいたします。