けんこう

平成２８年１２月２日（金）１２月号
津市立南立誠小学校　ほけんだより

どんどん日が短くなり、冬が近づいてきました。先月は腹痛や嘔吐の症状のある人がたくさんみられました。また、今年度は例年より早くインフルエンザにかかった人がみられています。いつも手洗い、うがいなど清潔にはとくに気をつけて、冬を元気に乗り切りましょうね。

12月の保健目標

冬の健康に気をつけよう！

かぜや冬に流行る感染症について知ろう！

	うつりかた	せき，はなみず	さむけ	ねつ	体のいたみ	はき気やげり
かぜ	せき，くしゃみ	出る	かるくある	やや高くなる	それほどいたくない	
インフルエンザ	せき，くしゃみ	出る	かなりある	38℃以上かなり高い	かんせつ・あたまのいたみ	
いちょうえん	食べもの，手	あまり出ない	ほとんどない	あまり出ない	おなかのいたみ	かなりある

★インフルエンザと診断されたら・・・ ➡ **発症から５日間（解熱後２日間）は出席停止**

○わかり次第、学校へインフルエンザの型と、出席停止期間を連絡してください。
○出席停止期間は、おうちでゆっくり休んでください。
○完治証明を受けて登校するときは、出席停止証明書を担任の先生にだしてください。
※出席停止証明書は、学校でお渡しするほか、ホームページからダウンロードできます。

かぜやインフルエンザにまけない体をつくろう！

予防法

バランス よくたべる

石けんで 手をあらう

よく ねむる

空気を 入れかえる

うんどう する

おなかの元気チェック

- □ 熱がいつもより高く、おなかがいたい
- □ 水っぽいうんちが何度も出る
- □ 吐き気や嘔吐がある

★上記のチェックに当てはまる人は、胃腸炎の疑いがあります。
吐き気があるときは無理に食事をとったり、動いたりせず、ゆっくり休みましょう。水分はなるべく少しずつこまめにとり、あぶらっこいものはさけて、消化のよいものを食べるようにしましょう。（あたたかいうどん、おかゆなど）

★学校で嘔吐したり、水っぽいうんちが出たときは、すぐに先生に言ってください。

★少しでもおなかがいたかったり、吐き気のある人は、朝の健康観察などで早めに言いましょう。そのときは、給食当番をしたり、給食を無理に食べたりすることはやめましょう。

★ふだんから便秘になりやすい人は、胃腸炎でなくても腹痛や下痢が起こることが多いです。この時期は特に、こまめに水分をとり、おなかを冷やさないように気をつけましょう。

～相談室から～

１２月は６日・１３日・２０日の火曜日１０～１７時の間にスクールカウンセラーが来校します。
面談希望や、お困りのこと等がありましたら、気軽に学校（担当または担任）までご相談ください。
今年度は２月２８日が最終来校日となる予定です。予約が多くなる時期ですので、早めにお申し込みください。