

保 健 だ よ り

平成 26 年 1 月 8 日

No.7

矢祭町立内川小学校 保健室

発行責任者：養護 熊倉

★今年もよろしくお祈いします★

2014年、新しい年となり、みなさんもはりきって生活をしているのではないのでしょうか。今年も気持ちを改めまして、子どもたちの健康のためにがんばっていきたく思いますので、どうぞよろしくお祈いします！



★身体測定のお知らせ★

実施日	学年	検査項目
1月9日（木）	1・2年生	身長・体重 （視力※）
1月10日（金）	3・4年生	
1月14日（火）	5・6年生	

※1 半袖・半ズボンでの測定となりますので、準備をお願いします。

※2 身長を正確に測定するために、髪の毛を結ぶときは、頭の上や後ろにこないように結んでください。

※3 視力検査は、1学期B以下の判定だったお子さんのみとなります。

身体測定後、「わたしのからだ」「健康の記録」を配付しますので、押印をして担任の先生へお渡しください。

★1月の保健目標「かぜをよぼうしよう」★

冬らしい、寒い日が続いています。寒い日は、どうしても温かい部屋で過ごすことが多くなります。また、お出かけをしても暖房の効いた施設が多いため、乾燥しやすい環境が多いです。そんなときは、お部屋の空気の入替えや加湿をしたり外で元気に遊んだりすることが大切です。

かぜやインフルエンザの流行する季節、運動をして体の中から温まって、体調がくずれないように抵抗力をつけていきましょう！

ときには、家族で外遊びをするのもいいかもしれません。



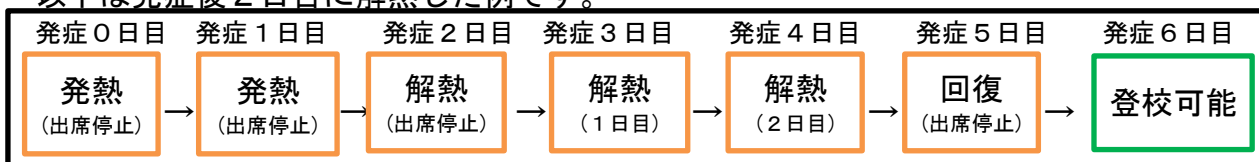
★出席停止の期間について★

平成24年度から、インフルエンザの出席停止の期間が、

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を過ぎるまで」

と変更されました。そのため、どんなに熱が下がったとしても、最低、発症した後5日は出席停止となります。そのため日数の数え方は、症状が出た日の次の日を1日目と数えます。症状により主治医の診断で感染のおそれがないと判断された場合に、登校が可能となります。

以下は発症後2日目に解熱した例です。

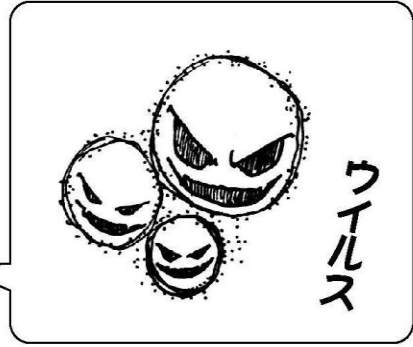


★インフルエンザを予防しよう★

インフルエンザについて

 インフルエンザって？

かぜとよく似ていますが、ウイルスが違います。
(かぜ=インフルエンザではありません！)



 かぜとインフルエンザのちがいは？

ひきはじめ

かぜ ⇨ くしゃみ、はなみずなど。
インフルエンザ ⇨ 寒気がする、頭が痛い。 > よく似ています。

しばらくすると

かぜ ⇨ くしゃみ、はなみず、せきなどが多くなる。
インフルエンザ ⇨ からだがだるい、けがもないのに、からだが痛く感じる。

熱はどうか

かぜ ⇨ ないか、いつもよりやや高め。
インフルエンザ ⇨ 38~40℃の熱が3~4日間続く。

まとめると

かぜ ⇨ のどや鼻から、次に熱が出てくる。
インフルエンザ ⇨ からだ全体から疲れを感じ、急に高い熱が出る。

さらに！

インフルエンザがひどくなると、
死んでしまうこともあるのです。



今月には宿泊学習が控えています！インフルエンザにかからないためにも、

『はやね・はやおき・朝ごはん』

てあら ちゃ すいぶんほきゆう
『手洗い・お茶うがい・水分補給』

をしっかりして、体調を整えていきましょう！



今年も子どもたちが
元気で過ごせますように

