

ほけんだより



東習志野小学校
保健室



あけましておめでとうございます。今年も東習志野小学校のみなさんが毎日元気に過ごせるよう、保健室からお手伝いをしていきます。どうぞよろしくお願いします。

風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって個人差もあるよ

風邪を知って / うまく防ごう！
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおすすめ

換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切

風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

1月のほけんもくひょう

手洗い・うがい・かん氣をして、かぜを予防しよう



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？

今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ	1	2	3	4	5
こころ	1	2	3	4	5

冬休みがあけて、また学校がはじまりました。なんだかまだお正月の気分がぬけないな、元氣が出ないな。と思う人もいるかもしれません。自分の様子をよく感じて、

少しずつペースを取りもどしていけるといいですね。



保護者の方へ

新しい1年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いします。

★インフルエンザ・感染性胃腸炎等の感染症について

11月から、市内で「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」が流行しました。嘔吐のかぜはより感染力が強く、正しく対処をしないと、感染が拡大してしまいます。もし御家庭で発生した場合には、右の資料を御活用ください。また、熱が下がっても、胃腸症状が落ち着くまでは御家庭で様子を見ていただきますようよろしくお願いします。朝、家庭で嘔吐したけれど熱がないので登校し、教室で再度嘔吐したことで感染が広がってしまうケースも多々あります。御協力をお願いします。

★冬休み中の受診結果について

健康診断結果のお知らせや学校でのけがで受診をした場合は、学校までお知らせください。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。

②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくこと。

③. 食器はよく洗う

子供の唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

④. マスクをつける

不織布マスクは子供からの飛沫感染をある程度防げます。