



げんき

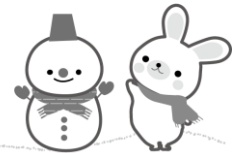


ほけんだより NO. 52 H25. 1. 8 川本南小学校保健室

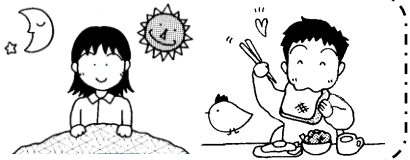
心も体も元気で過ごせますように・・・

新しい年がスタートしました。みなさんの今年の目標は何ですか？ 目標を達成するため、なりたい自分に近づくために、「心と体」の元気パワーをいつも蓄えておきたいですね。

今年も、みなさんが目標に向かって、前に進むことができるよう、心と体の健康を応援していきたいと思しますので、よろしくをお願いします。



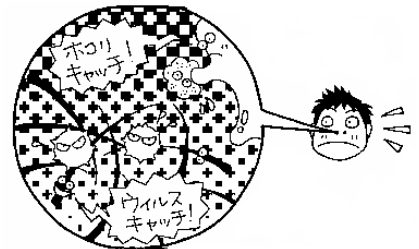
今年も「**早寝・早起き・朝ごはん**」でいきましょう！！



鼻呼吸していますか？

～感染症予防には鼻呼吸～

鼻から空気を吸いこむと、鼻の粘膜や鼻毛でウイルスや細菌、ほこりが取り除かれ、空気も温められます。でも、口呼吸だと入口が広く、のどまでの距離が短いため、口から吸いこんだ空気がそのまま、のどに届き乾燥しやすくなります。ウイルスや細菌は乾燥した粘膜から体内へ侵入してきます。



そこで、口呼吸になりやすい人には、**マスク**をおすすめします。

マスクをつけると、のどの湿り気が保たれ、吸いこんだ空気もあたためられるので、のどや鼻の粘膜の乾燥を防いでくれます。そして、のどの痛みやせきなどをやわらげるのにも役立ちます。

日本人はマスク好き！

予防のためにマスクをすることは、日本では普通ですが、外国では、よほどの重病しかマスクはしないので、マスク姿の人が多いこの時期は外国の人の目には、異様な光景に映るそうです。

のどの痛み、せきがひどいときには、**寝るときにもマスクをすると効果大**です。朝、起きたときには、かなり良くなっています。それほど、息苦しさは感じませんので、ぜひ、試してください！

インフルエンザ に気をつけてください!

これから、インフルエンザの流行のピークシーズンに入ります。

川南小では大流行につながらないよう、一人一人が忘れずに

『手洗い・うがい』をていねいにしていきましょう。

うがい・水分補給
用に温かいお茶を
入れた水筒を持って
きましょう!

***こんな症状があったら、インフルエンザかも!**

- 急に具合が悪くなる
- 38度以上の高熱
- ひどい寒気とだるさ
- 関節痛、筋肉痛などの全身症状



こんなときは、早めにお医者さんに診ていただくことをおすすめします。

～おうちのかたへ おねがい～

医師からインフルエンザと言われましたら、すぐに学校へご連絡ください。インフルエンザは学校感染症に指定されており、『発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』は『出席停止』となります。(発症した日から出席停止になります。)
『出席停止』は欠席ではありませんので、ゆっくり静養させてください。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ解熱後2日(幼児は3日)
を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



重要!

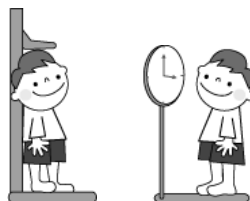


インフルエンザにかかったときには、医薬品を何も服用していない場合や解熱剤のアセトアミノフェンだけを服用した後でも、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動があらわれることが報告されています。インフルエンザにかかり、自宅で療養を行う場合には、突然走り出して2階から転落するなどの事故を防止するため、医薬品の服用の有無にかかわらず、少なくとも2日間、保護者等は小児・未成年者が一人にならないよう配慮しましょう。

(厚生労働省の「インフルエンザQ & A」より抜粋)

お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくあります。緊急連絡先が変更になったご家庭は、必ず学級担任にお知らせください。よろしくお願いします。

1月の保健行事予定



- 9日(水) 身体測定 1・2年
- 10日(木) 身体測定 3・4年
- 11日(金) 身体測定 5・6年・ことり学級
- *『冬にはやる病氣』についての保健指導も一緒に行います。