

ほけんだより

みんなげんき！ 1月

平成28年1月9日

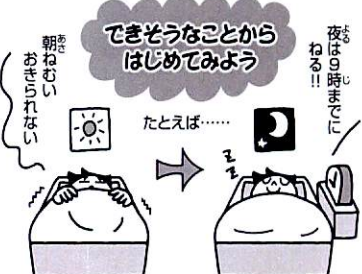
練馬区立向山小学校

あら
新たな気持ちで、
健康な1年に

「さる年」 スタート



今年の けんこうもくひょう



新年あけましておめでとうございます！ 2016年、「さる年」がスタートしました。かぜ・インフルエンザなどが流行する時季ですが、1月8日にみなさんの元気な顔が見られて、まずはほっとひと安心です。さる年の「さる」は漢字で「猿」ではなく「申」と書き、人々が覚えやすいように動物の名前をあてはめたとされています。一方、同じ読み方で『悪いことがさる』など、縁起がよいものとしても考えられているとか。毎日の生活の中で、病気やケガ、事故などよくないことが『さる』のように自分でも気をつけながら、今年1年、健康にすごしたいですね。



1月の保健目標

朝の排便習慣を身に付けよう

朝ごはんを食べると胃や腸が活発に動き始め、その信号が脳に伝わり、「おはよううんこ」が出て、おなかがすっきりします。ところが、朝ごはんを食べないと脳は命令を出さないの、「おはよううんこ」はでません。腸に残った「うんこ」はだんだんと水分が吸いとられ固くなり、なかなか出なくなってしまう。朝ごはんをしっかりと食べ、運動と規則正しい生活を心がけ、「おはよううんこ」を出して、さわやかな気分で一日をスタートできるようにしましょう。

インフルエンザにご注意を！！

12月はインフルエンザの報告は1件もありませんでしたが、1/8はインフルエンザ2名、発熱3名のお休みがありました。冬休み中にインフルエンザにかかったという報告もありました。あっという間に広がってしまうインフルエンザです。くれぐれも予防を心がけ、おかしいと思ったら早目の休養と高熱が出たときは受診をお願いします。また、インフルエンザと診断されたときは、ぜひ症状とA型、B型どちらかかも学校へお知らせください。



インフルエンザ(季節性インフルエンザ) についてのお知らせ

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。インフルエンザウイルスは姿形を変えて現れるので、私たちの体の免疫をすりぬけて、くり返しインフルエンザにかかることがあります。日本では毎年冬になると現れ、国民の10人に1人くらいがインフルエンザにかかります。インフルエンザウイルスに感染しないように予防しましょう。

インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱(38~40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節などが痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…



38~40℃の高熱や、筋
肉や関節など体の痛み

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した場合	学校	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能			
	園	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能			
発症後3日目に解熱した場合	学校	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
	園	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能
発症後5日目に解熱した場合	学校	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
	園	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目

※発熱した日を0日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、
火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。