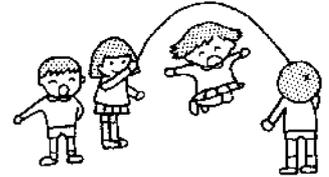


ほけんだより

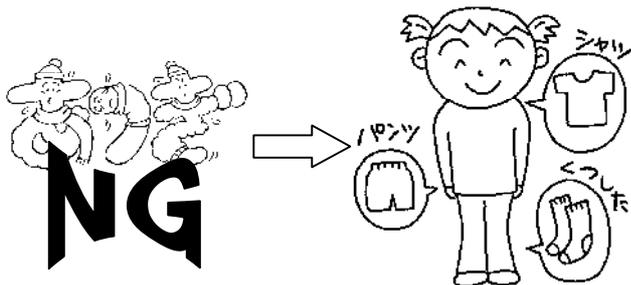
平成28年11月18日
練馬区立豊玉東小学校
保健室

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

からだ
じょうぶな体をつくろう



北風が身にしみる頃となりましたが、本格的な寒さはまだ少し先です。衣服の調節を上手にして、厚着ではなく寒さを防ぐ工夫をしていきましょう。換気にも気を配っていきましょう。空気を入れ換えて、かぜを予防していきましょう。



朝と帰宅時の空気の入
れ換え。教室では1時
間に1回5分、入口と
対角線の窓を開けるの
が効果的な換気です。



学校では11月に入り、咳、のどの痛みなどでマスクをしている子、下痢、嘔吐などのお腹のかぜ、発熱(38~40度)による欠席が増えています。長引く咳やのどの痛みがあるときは、必ず受診しましょう。マイコプラズマ肺炎、気管支炎、喘息などの場合もあります。

「感染性胃腸炎」や「マイコプラズマ肺炎症」の場合は「出席停止」扱いになります。医師の許可が出るまで登校できません。診断を受けたら必ず学校に連絡をしてください。

かぜはひき始めが肝心といえます。手洗い、うがい、睡眠と栄養で予防しましょう。かかってしまったら、しっかり休んで治療に専念しましょう。



登校前に、お子さんの健康観察をお願いいたします。【朝の健康観察のポイント】

- ・食欲、排便、顔色はいつもと変わらないか。
- ・気になる症状がある時は、必ず体温を測りましょう。
- ・発熱、頭痛、腹痛、下痢、咳、鼻水などはないか。(インフルエンザ流行期は37度以上の発熱がある場合は、登校を控えて下さい。)

10・11月に発症した感染症・・・水痘 ・マイコプラズマ肺炎 ・感染性胃腸炎
(インフルエンザはまだ本校では発生報告はありませんが、今年は流行が早めで都内、区内でも患者数が増加しています。インフルエンザ予防には予防注射が有効です。かかりつけ医師とご相談ください。)

学芸会も近いです。体調に留意していきましょう。