

ほけんだより 12月



練馬区立中村小学校
平成26年12月9日
保健室 児童用

12月に入り、気温も急に低くなってきました。これからは風邪やインフル

エンザがはやってきます。インフルエンザは風邪よりも症状が重く、他の

病気を引き起こしてしまうこともあるので注意が必要です。

インフルエンザの症状

38度以上の高熱、関節痛、

体がだるい、鼻水、せき

風邪の症状

37度くらいの熱

のどの痛み、せき、鼻水



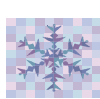
インフルエンザの予防は風邪予防と同じで、外から帰ったら手洗い・うがいを

すること、睡眠をたくさんとること、栄養のバランスのよい食事を残さず食べる

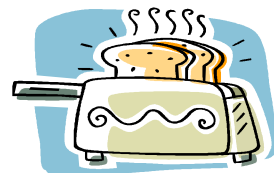
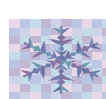
ことです。もし、インフルエンザにかかってしまったら、病院でみてもらい、お

医者さんから学校に登校してよいですよと言われるまで、家で安静にしてすご

しましょう。



冬休みの過ごし方



休み中も学校がある時と同じように、朝は7時には起きて、夜は9時には寝

ようにしましょう。

冬休みはクリスマスやお正月など行事がたくさんありますが、

甘いものの食べ過ぎに気をつけて肥満を予防しましょう。

休み中も天気の良い日は外で体を動かすようにしましょう。



ほけんだより 12月



練馬区立中村小学校
平成 26 年 1 2 月 9 日
保健室 保護者の方々

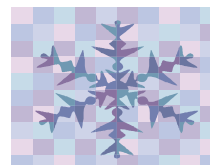
今年も残り少なくなりました。これからはクリスマスやお正月など行事が増えます。気温もこれまでより低くなり、風邪やインフルエンザのはやる時期です。

インフルエンザの予防は風邪と同じですが、うがい・手洗い・十分な睡眠をとり、食事栄養のバランスのよいものを三食食べて、体の抵抗力をつけることが大切です。また、繁華街も風邪やインフルエンザに感染しやすいので気をつけてください。

インフルエンザは風邪よりも症状が重く、まれに合併症を引き起こすこともあるので注意が必要です。お子様が体調が悪い場合は早めに医師の診察を受けるようにして下さい。

インフルエンザと診断された場合は、医師から登校許可が出るまで、ご家庭で安静にするようお願いいたします。学校は出席停止扱いになります。医師から登校の許可が出たらご家庭で登校許可書に記入をして、学校に提出してください。

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、解熱した後 2 日を経過するまで」です。



冬休みの過ごし方について

休み中はゆっくりご家庭で過ごせるようにしましょう。また、休みに入ると、生活が不規則になりがちですが、朝は決まった時間に起きて、夜は夜更かしをしすぎないように気をつけましょう。

クリスマスやお正月など行事が多いですが、食べ過ぎに気をつけて、天気の良い日は外で遊んで体を動かすようにしてきましょう。

休み中に歯科、耳鼻科など治療が必要な
お子様は病院に行くようにしてください。



かぜをひいたかなと思ったら

無理をしないで温かくし、
早めに休みましょう



栄養のある食事も
しっかりとりましょう