

ほけんだより 1月

平成30年1月9日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

1月のめあて☆かぜを防ごう

あけましておめでとうございます。みなさんは冬休み、健康にすごせただでしょうか。12月にはインフルエンザなどの感染症にかかってしまった人がいました。寒い日はまだまだつづきます。早寝早起きをする、朝ご飯をしっかりと食べるなど、学校生活のリズムをもどして健康な体をつくり、感染症を予防していきましょう。



「かぜかな？」とおもったら…

● ゆっくり休む



早くねて、すいみんを十分に！

● 体をあたたかくする



あせ汗でしめった下着はとりかえて！

● 栄養をとる



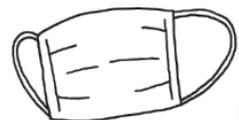
消化のよいあたたかいものを！

● 水分をこまめにとる



脱水状態にならないよう注意！

できている？ せきエチケット



せき・くしゃみをするときは

- まわりの人から顔をそむけて、できれば1m以上はなれる。
- ティッシュや手などで鼻と口をおさえる。
- 手でおさえたり、鼻をかんだりしたら、手をよくあらう。



ほけんだより 1月

平成30年1月9日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様

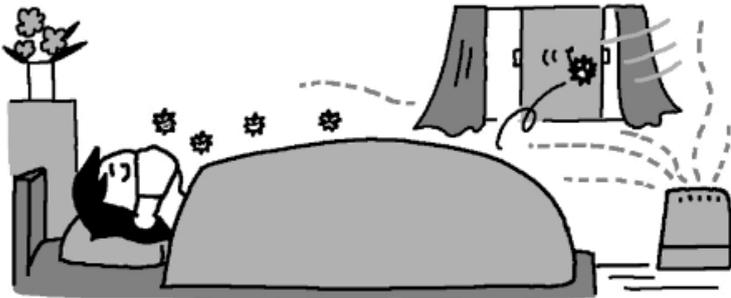
保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

昨年末には例年より早めにインフルエンザが一部で流行しました。気温が低く、空気が乾燥している時期は感染しやすいため、まだまだ注意が必要です。ご家庭での生活リズムの見直し等、ご協力のほどお願いいたします。

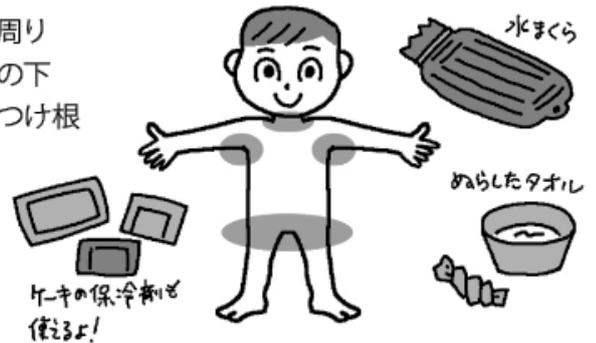
インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、
安静にしてすごしましょう。



冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。

子供が寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めます。反対に暑がるときには、汗をかくので体をタオルでふきます。

平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。

1月11日～19日は計測（身長・体重）を行います！

- 測定は体操着を着用して行います。
- 測定終了後、1～4年生は計測記録カード、5、6年生は健康カードにて、結果をお知らせいたします。
- 身長・体重の成長状況をご確認の上、押印して、学校にご提出ください。



<12月の欠席状況> 12月25日（月）までの人数

インフルエンザ	39人
溶連菌	7人
水痘（水ぼうそう）	1人

マイコプラズマ感染症	2人
流行性耳下腺炎（おたふく）	1人
感染性胃腸炎	1人

※石けんを使って手を洗う、マスクをする、人混みを避けるなどの予防対策が集団感染防止につながります！