

平成30年12月12日
練馬区立 泉新小学校
校長 米田 典子
養護教諭 須永 愛

ほけんだより

12月に入り最高気温が25度近く上がった日もありました。しかし、最近では急激に気温も下がり、寒くなってきました。今年の冬は例年に比べ温かく、寒暖差があり体調をくずしやすいです。泉新小学校でもインフルエンザが少しずつ増えてきています。朝ご飯をしっかりと食べ、睡眠をしっかりととり、昼間は外で遊び免疫力を高めましょう。2018年も残すところあと2週間です。冬休みはおうちの方と普段できないお話をしたり、おうちのお手伝いなどをして年末年始をゆっくり過ごしましょう。

年末年始

お家の方へ

急な病気であわてないために・・・

病院がお休みの時に限って、熱が出る・・・という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やけがに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また、帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくと安心です。

小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうが良いのかどうか・・・」と迷ったときの電話相談窓口があります。

小児科医師や看護師がお子さん症状に応じた適切な対処の仕方やお子さんの受診する病院等をアドバイスしてくれます

全国どこでも
#8000
でつながります。

カゼのときは??

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものが良いですね。おかゆ、うどんなどに玉子や白身魚、とうふを加えて少しずつ食べましょう。

のどが痛いときは?

冷たすぎるものや熱すぎるもの刺激のあるものはやめましょう。のどごしの良いプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

冬休み・・・こんな誘惑に負けないで

朝ねぼう・夜ふかし

おかしのとべすぎ

ゲームの毎日

ジュースのみすぎ

だらだら生活

ユーチューブの見すぎ



おうちのかたへ

※現在、泉新小学校ではインフルエンザA型が流行しています。

冬に多い感染症インフルエンザ・ノロウイルスの万全な知識

インフルエンザ

感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが口や鼻から入って感染します。ウイルスのついたものを触った手で口や鼻をさわる「接触感染」や、部屋や教室の換気をしないために空気中に浮んだウイルスで「空気感染」することもあります。



感染

- 38度以上の発熱
- 頭痛
- 関節痛
- 筋肉痛
- のどの痛み
- 鼻水
- くしゃみ
- 咳



症状

抗インフルエンザウイルス薬を、発症から **48時間以内**に服薬すると発熱期間が1~2日間短縮されます。
早めに病院へ！！
安静・睡眠・水分補給



- 手洗い
- うがい
- マスクをつける
- 人ゴミへの外出をさける



予防

ノロウイルス

- ・感染者の便や嘔吐物から手に移ったウイルスが、口から入って感染します。
- ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接移ったりします。
- ・感染した人が調理したのから移ります。
- ・ウイルス汚染された二枚貝や、十分に加熱されていない物を食べて移ります。



- 嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- ☆熱はあまりでません



かかってしまったら

抗ウイルス薬はありません
・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
・1~2日で自然に治ります

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、自らの判断で服用させず医師の指示を受けてください。



- ・便や嘔吐物は乾く前に素早く処理
- ・処理をするときは、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用しましょう。



2018年はみなさんにとってどんな年でしたか？

今年1年を振り返ってみよう。冬休みに体調をくずさないように気を付けましょう。新学期もまた元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

