



だいごう
第7号

はしどしやう ほけんしつ
橋戸小 保健室
れいわがねん がつ にち
令和元年12月16日

*^{かた}おうちの方と^よいっしょに読みましょう

あさばん ひ こ
朝晩の冷え込みがきびしくなってきました。おう吐や腹痛で休む人が増えてきました。
ちゆうい
注意しましょう！朝、調子が悪いときは、おうちの人に伝えて相談してください。
もうすぐ冬休みです。年末年始は出かけることも多くなるとは思いますが、^{つか}疲れているときは^{たいりよく}体力が
お^お落ちてかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。体^{たいちやう}調がすぐれない時は、^{ひと}人の多い場所には
なるべく行かず、^いゆっくり休^{きゆうよう}養をとりましょう。

☆かぜやインフルエンザを予防しよう！


あいごとは
合言葉は
『うまくきたえて』

うがいをする




★顔をしっかりと上にあげましょう。

マスクをつける




★マスクで完全に予防はできませんが、自分が感染していたときに人にうつさないために必要です。

くうきの入れ替えをしよう



★部屋の空気を外の空気と入れ替えよう。
★部屋に浮かんでいるウイルスを外に出します。

きそく正しい生活リズム




★疲れをためてはいけません。十分な睡眠が大切です。

たいりよくをつける



★運動をすることで、ウイルスや細菌とたたかう力を高めます。

えいようのバランスのよい食事をとる



★大根などの旬の野菜は栄養分がたくさん含まれているので、おすすめです。

てあらいをする



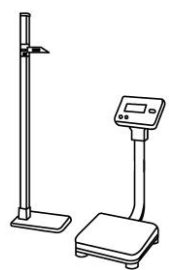
★とにかく手洗いが基本です。アルコール手指消毒液も適度に使用すると予防効果大！

★1月身体測定^{がつしんたいそくてい}の予定^{よてい}

《日程》 9日(木)…1年、10日(金)…2年、14日(火)…3年
15日(水)…4年、16日(木)…5年、17日(金)…6年

《内容》 身長、体重、保健指導

- 《注意》 ●体育着で測定します。
●女子は、ポニーテールやおだんご等の髪型はしないようにしてください。身長が正確に測れません。
●計測結果は後日、プリントで配付します。プリントは返却しないで、おうちで保管してください。ただし、「個人資料提出袋」は担任に返却してください。



☆感染症情報（インフルエンザに注意）

12月に入ってから区内で少しずつ感染者数が増えていて、近隣の小学校でも学級閉鎖をしています。橋戸小ではインフルエンザにかかった人はまだいませんが、突然流行するので、予防対策が必要です。夜に熱が出たが、朝になって下がったので登校したら、学校でまた熱が上がったというケースが例年よくありますので、夜に熱が出た場合は、翌朝少し様子を見るか、念のためお休みすることをおすすめします。インフルエンザの症状等については、ほけんだより第6号（10月発行）をご参照ください。

★インフルエンザでお休みの際は、「インフルエンザの型、体温、その他の症状」をお知らせください。

《出席停止期間について》 **ご注意ください！**

「発症した後（翌日から）5日を経過し、かつ解熱した後（翌日から）2日を経過するまで。」となっています。発症した日は「0日目」となっていることをご理解ください。



出席停止期間 ケース	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
発症2日目に解熱しても、登校可能は6日目。	発熱 	熱 	解熱 	解熱後 1日	解熱後 2日	解熱後 3日	登校 可能 ◎	
発症4日目に解熱した場合、7日目に登校可能	発熱 	熱 	熱 	熱 	解熱 	解熱後 1日	解熱後 2日	登校 可能 ◎

☆手洗い指導をしました。

11月に学校薬剤師の平八重先生をお呼びして、3年生対象に手洗い指導を行いました。洗い残しが光って見えるチェッカーを使い、汚れが落ちにくいところを確認しました。指先、指の間、手のしわ、傷があるところなど、石鹸で少し洗っただけでは落ちないことを実感した子供たち。「今度から時間をかけて洗います」と宣言する子が多かったです。

☆湿布やお薬の予備を持たせることをおすすめします。

ケガをしてご家庭から湿布等を貼って登校した際、学校で剥がれてしまうことが多いです。その際にご家庭から予備を持参していると安心です。保健室では基本的に学校で起きたケガに対応する分の救急用品を準備しています。ご協力をお願いいたします。

また、普段から服用しているお薬がある場合、朝の飲み忘れ用や、災害時用のためにランドセルに予備のお薬を入れておくことをおすすめします。お子さんが安心して学校生活を送ることができますよう、ご協力をお願いいたします。

《3学期にむけて…》

★膝やかかとの痛みを訴える児童が多いです。成長痛も考えられますが、靴が足に合っていないことが原因の場合もあります。3学期にむけて、上履きのサイズを確認してみてください。