

ほけんだより 12月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第9号] 2015年12月号



今月の目標

【保健】
かぜに気をつけよう

【安全】
時間を守って
安全に下校しよう

空気が乾燥していますので、へやの換気や湿度の調整に気をつけましょう！

今年のカレンダーも残り1枚となり、いよいよ本格的な冬の寒さがやってきました。これからインフルエンザや感染性胃腸炎がはやる時期となりますので、ご家庭でも手洗い・うがい・部屋の換気に気をつけて、元気に2学期のまとめを行えるようにしましょう。引き続き、お茶うがいのご協力もお願いいたします。

12月の保健安全行事

- 1日(火) 食育指導(3年生) 栄養教諭による指導
- 9日(水) 清潔調べ 2学期のまとめになりますので、持ち帰り「お家の方からひとこと」に記入をお願いします。
- 14日(月) ~ 大掃除週間

インフルエンザウイルスから身を守ろう！

インフルエンザ

はどうやってうつる？

予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染

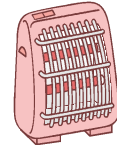


空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

★病気を予防するには、体がウイルスに負けない抵抗力をもっていることが大切です。十分な睡眠や栄養、適度な運動を心がけましょう！



この冬 気をつけようね



◎ 低温やけどについて

やけどというと、とても熱いもので起こるイメージがありますが、低温やけどは、触って、温かいと思えるくらいのもので長い間、ふれ続けていると起こります。

●注意するのはこんなもの…

湯たんぼ、電気カーペット、こたつなど

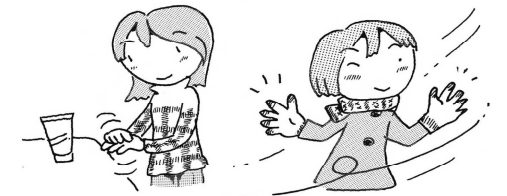


温かい部分を同じところに当て続けな！

◎ ひび、あかぎれの対処

ひびは、皮ふが乾いて、さけめができた状態です。水がかかったときなどに痛みを感じます。

あかぎれは、ひびよりもさけめが深く、真っ赤にはれ、血が出ることもあります。水を使ったあとは、手をふくこと。そのほかハンドクリームをぬったり、外に出るときは手袋をするようにしましょう。



★冬になると、保健室でよく見られる症状です。低温やけどは、皮膚の深部まで進むことがあるので、なかなか治らないときは病院へ行きましょう。

保健室からお願い



◆ 歯の治療や眼科受診などをされた場合は「受診報告書」の提出をお願いいたします。まだ、治療が済んでいない場合は、冬休みにかけて、計画的に治療を行いましよう。

◆ お子さんの健康状態の把握と予防の徹底をよろしくお願いいたします。

・毎朝、登校前にお子さんの体調を確認してください。(発熱・吐き気・腹痛・頭痛・咳など)

・朝から発熱(37.5度以上)や体調不良がある場合は、無理して登校せず、医療機関へ受診してください。なお、インフルエンザや感染性胃腸炎等の診断を受けた場合は出席停止になりますので、学校へ連絡をお願いいたします。

上島東小学校 TEL 39-2424