

ほけんだより 12月

平成28年12月1日
熊谷市立玉井小学校

早いもので、今年も後1ヶ月となりました。今年は夏から秋にかけて急激に寒くなり、かぜでお休みした子もたくさんいました。学校ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、かぜ予防をしています。ご家庭でもお子さんの体調管理に十分な配慮をお願いします。

朝の健康観察をお願いします！！

次のような症状や様子はありますか？

<input type="checkbox"/> 発熱	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 気分不良	<input type="checkbox"/> 顔色が悪い
<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> ボーッとしている

体調が悪いときは体温を測り、体の様子を詳しく確認してください。朝の体温は、1日のうちで1番低い体温です。朝、微熱があると日中に上がってくる可能性があります。また、体調が悪いときは無理せず早めに寝るなど、早めに休息をとることで、症状の悪化を防ぎ回復を早めます。

さるさる気になる！？ インフルエンザ

○予防をお願いします

- 手洗い・うがいをする。特に外出後は、必ず洗う。
- 生活リズムを整える。→十分な睡眠と栄養、適度に体を動かすなど。
- 部屋の換気をする。1時間に1回、5分程度ドアや窓を開けておくと換気ができる。
- かぜの症状があるときは、マスクをつける（咳エチケット）。
- なるべく人混みを避ける。
- 部屋を加湿する。→加湿器や部屋に濡れたタオルを干すなど。

☆お願い：洗濯したきれいなハンカチ・タオルを毎日持たせてください☆

保健室に来た子に「ハンカチ持ってる？」と聞くと「持ってない」「忘れちゃった」という声を耳にすることがあります。手をきれいに洗った後、洋服で手を拭いてしまったり、自然乾燥してしまったり、せっかくの手洗いが台無しになってしまいます。また、目に見えなくても、手を拭いたときについた細菌が時間がたつごとにハンカチやタオルの中で増えていきます。かぜやインフルエンザなどの予防のためにも、洗濯したきれいなハンカチやタオルをお子さんに持たせていただきますようお願いいたします。

○病院でインフルエンザと診断を受けたら…

学校に連絡してください。ご不明なことがありましたら、保健室まで連絡をお願いします。

<出席停止期間> 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

※その他、医師の指示に従って休養してください。

服の着方を工夫して体ポカポカ

ジャンパーを着ていても、その中がTシャツ1枚や首元が大きく開いた服などの子を見かけることがあります。授業中は、ジャンパーを脱いで授業を受けます。まず、Tシャツなどの下に下着を着て、体を冷やさないようにすることが大切です。そして、Tシャツなどの上にパーカーなど脱ぎ着しやすいものを着て、室温によって調節しやすい服選びをお願いします。体を冷やさないようにすることは、免疫力を高め、風邪やインフルエンザなどの予防にもなります。

☆下着を着る

→温度を保つ効果があり、体が冷えにくくなります。下着を着ると、保温効果はなんとプラス2℃！

☆袖や首元がとじた服を着る

→袖や首元がとじた服を着ると空気を逃がさないで、温かくなります。また、首・手首・足首を温めると全身の血行がよくなり、体が温まりやすいと言われています。

☆素材の違う服を重ねて着る

→厚手の服を1枚着るより、素材の異なる服を2枚重ねて着る方が、空気の層ができて温かくなります。また、室温に合わせて脱ぎ着しやすくなります。

咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。
- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。
- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

11月のほけんしつ(来室状況) H28年11月29日現在

けが 77人 病気 39人

けがでは、マラソン中の転倒などで、「擦り傷」での来室が目立ちました。元気タイムや体育の時間等にマラソンに一生懸命取り組んでいる姿が見られました。また、病気では「頭痛」での来室が多く、かぜ気味の子が目立ちました。引き続き、しっかり手洗い・うがいをして、病気に負けずに、元気に過ごしましょう。