

ほけんだより 12月

淳美小学校 保健室
令和元年12月13日発行
おうちの人といっしょによみましょう。

がっき 2学期のせいけつしらべ

かようび あさ きゅうしょくけんこういんかい
火曜日の朝、給食健康委員会が「せいけつしらべ」をしています。しらべるのは「ハンカチ」「ティッシュ」「つめ」「名ふだ」の4項目ですが、なかなかみんなが「○」にはなりません。3学期もせいけつしらべを行います。わすれものをしないように気をつけながら、よりよい習慣を身につけてほしいと思います。

すべて「○」だった人を しょうかいします！

- 2年 阿部 廉さん
- 2年 柳井満輝さん
- 4年 大橋菜歩さん
- 6年 池田忠矢さん
- 6年 鹿嶋杏奈さん
- 6年 長尾倅太郎さん
- 6年 山村脩真さん



♪ 楽しい冬休みにするために ♪

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



* おうちの方へ *

むし歯の治療状況について

1学期に行なった歯科検診の結果、乳歯か永久歯にむし歯があった人が24人いました。その後の治療状況を調査したところ、12月10日現在で11人(45.8%)の人が治療が済んでいました。治療中の人を含めると16人(66.7%)となります。まだ治療を始めていない人は早いうちの受診をおすすめします。なお、治療が終わりましたら学校へ受診報告書をご提出くださいますようよろしくお願いいたします。



全員が知っておきたい！



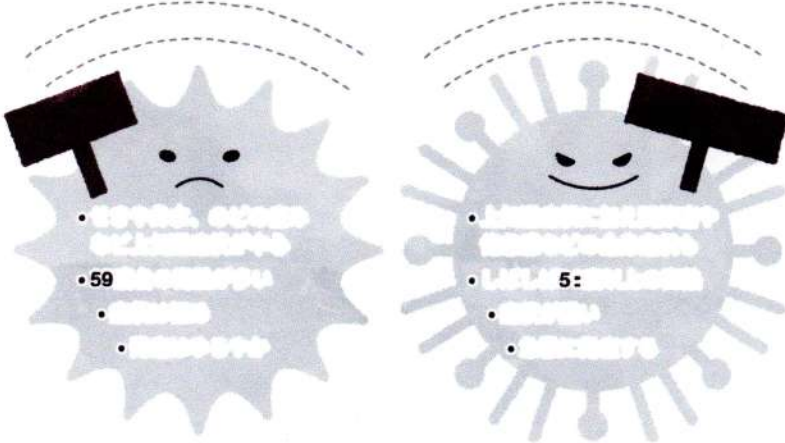
インフルエンザ

重症のカゼ
みたいなのでしょ

...本当に
そうでしょうか？

1 比較

カゼとインフルエンザ



2 インフルエンザって怖い？

合併症に
要注意

ほとんどは良くなるのですが、ときに

、怖い合併症が起こります。

意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、
につながる場合も。



ハイリスクな
人がいます



- ・65歳以上の高齢者
- ・妊娠28週以降の妊婦
- ・肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- ・代謝異常のある人
- ・免疫不全状態の人

3 発症したかも...どうすればいい？

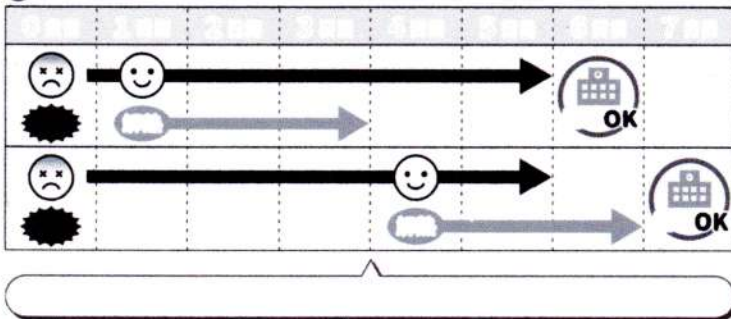
治療薬が
あります



カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、
インフルエンザには があります。
処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、
症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら

登校は
できません

解熱後2日 経過
発症後5日経過
出席停止！



インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。 ▶▶▶

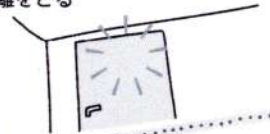
TEL: _____

4 家族が発症したら？

感染した本人も家族も
こまめに手洗いをする



可能なら別室に隔離する。
無理ならなるべく1~2m以上
距離をとる



近づく場合はマスクをつける。
マスクを外したら手を洗う



手指や、感染した家族が
よく触るドアノブなどを
アルコール消毒する



食事は一緒に
とらない

