



佐屋小学校
保健室
H28.1.7
第11号

365日の毎日が同じように便利に暮らせる時代になり、「お正月」という実感(じっかん)が薄(うす)れてきているような気がします。三(さん)が日も仕事(しごと)というご家庭(けいたい)もあり、便利(べんり)になった分(ぶん)、忙(いそ)がが増(ま)しているようです。1月(いちがつ)の別名(な)は「睦月(むつき)」。1日(いちにち)だけでも家族(かぞく)そろって、むつまじく(仲良(な)く)、ゆったり過(すご)せる時間(じかん)がとれるといいですね。今年(ことし)一年(いちねん)がみんなの笑顔(えがお)がみられる1年(いちねん)でありますように！



○今年(ことし)一年(いちねん)健康(けんこう)で過(すご)すために、①睡眠(すいみん)②食事(じしょく)③運動(うんどう)に気(き)をつけましょう。そして朝(あさ)ごはんを摂(と)って外遊(そとあそび)びで体(からだ)をあたため、3学期(がっき)を元氣(げんき)にスタートさせましょう。



おせち料理(おせちりょうり)の由来(ゆらい)を知(し)っていますか？

- 黒豆(くろまめ)**: 一年中(いちねんじゅう)、まめ(まじめ)にはたらけるように
- かずの子(かずのこ)**: 子ども(こども)がたくさん生まれるように
- えび**: 腰(こし)がまげるまで長生(ながいき)きできるように

身体測定(しんたいそくてい)の予定(よてい)

8日(金)	6年生
12日(火)	4年生
13日(水)	5年生
14日(木)	3年生
15日(金)	個別
18日(月)	1年生
19日(火)	2年生

インフルエンザ(いんぷるえんざ)の症状(しょうじょう)は...

普通(ふつう)のかぜ(かぜ)の症状(しょうじょう)の他に

- せき
- くしゃみ
- 鼻水(はなみず)
- 発熱(はつねつ)

38℃以上の高熱(こうねつ)
全身(ぜんしん)の痛み(いたみ)や悪寒(あくかん)
すぐに病院(びょういん)へ!

1月の保健目標(ほけんもくひょう)

かぜを予防(よぼう)しよう



ちがいがわかりますか？ かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎(かんせんせいいちょうえん)

ふつうのかぜ	インフルエンザ	ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎(かんせんせいいちょうえん)
<ul style="list-style-type: none"> ●熱(あつ) (あまり高(たか)くない) ●くしゃみ ●せき ●鼻水(はなみず) ●のどの痛み(いたみ) 	ふつうのかぜ + <ul style="list-style-type: none"> ●高(たか)い熱(ねつ) (38℃以上) ●からだの痛み(いたみ) ●さむけ 	<ul style="list-style-type: none"> ●おなかが痛い(いたい) ●吐き気(吐(は)きけ) ●下痢(げり) ●熱(あつ) (あまり高(たか)くない)

インフルエンザ(いんぷるえんざ)はどうやってうつる？ 予防法(よぼうほう)

飛沫(ひまつ)感染(かんせん)	接触(けつじく)感染(かんせん)	空気(くうき)感染(かんせん)
感染者(かんせんしや)のくしゃみや咳(せき)と一緒に(いっしょに)出(で)たウイルス(ウイルス)を吸(す)い込む。	ウイルス(ウイルス)のついたモノ(モノ)を触(ふ)った手(て)から口(くち)や鼻(はな)に入る。	空気(くうき)中に漂(たな)う飛沫(ひまつ)核(かく) (飛沫(ひまつ)から水分(すいぶん)が飛(と)んだごく小さい粒子(りゅうし)を吸(す)い込む。
マスク(ますく)をする	手をよく洗(あら)う	閉めきった部屋(へや)などの人ごみ(ひとごみ)を避(さ)げる

保護者(ほごしや)の方(かた)へ



さわやかジョギングが始(はじ)まります。毎朝(まいあさ)検温(けんぽん)をして異常(いじょう)の有無(いうゐ)を確か(たしか)めていただきカードに保護者(ほごしや)印(いん)又はサイン(サイン)をお願い(ねが)いたします。なお、汗(あせ)をかきますので、着込(き)みすぎない服装(ふくそう)が望(ねが)ましいです。また、汗(あせ)を拭(ぬぐ)くタオルハンカチ(タオルハンカチ)があるとよいです。

インフルエンザ(いんぷるえんざ)の潜伏期(かくはつ期)が1~2日(にち)です。潜伏期(かくはつ期)とはウイルス(ウイルス)がからだの中(なか)に入(い)って、症状(しょうじょう)が出るまでの間(ま)のことです。この潜伏期(かくはつ期)が短(みじ)かいほど、強(つよ)いウイルス(ウイルス)です。インフルエンザ(いんぷるえんざ)は一度(いちど)熱(あつ)が下(くだ)ってもう大丈夫(だいじょうぶ)と思(おも)っても、また、熱(あつ)が出る(で)ることがあります。これを「ぶりかえし現象(げんじょう)」といいます。発症(はつしやう)後(ご)5日間(にちかん)と熱(あつ)が下(くだ)っても2日(にち)はおうち(うち)で様子(ようす)を見て(み)てください。(出席停止(しゅっせいち)の基準(きじゆん)に基(き)づく。)