

ほけんだより 1がっ

平成31年1月8日(火)
太田市立太田東小学校
養護教諭 千吉良よしみ

あけましておめでとうございます。この一年が身体も心も健やかで、楽しい一年になりますようにお手伝いできたらと思います。今年もよろしくお祈いします。



これからが心配！インフルエンザ

★ウイルスにまけない体をつくるための3つの約束



★ウイルスを体に入れないための3つの約束



おうちの方へ



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。

- | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、スッキリ起きたか | <input type="checkbox"/> 顔色はいいか
元気はあるか | <input type="checkbox"/> 鼻水は出ていないか |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか | <input type="checkbox"/> 機嫌はいいか | <input type="checkbox"/> 咳をしていないか |



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。

インフルエンザは出席停止になります。

インフルエンザの診断を受けたら、すぐに学校へ「**学校感染症通知書**」を提出してください。それと引き替えに学校から**報告書**をお渡しします。出席停止期間が終わる際に医療機関で**報告書**に記入していただき、治って登校するときに**報告書**を必ず持たせてください。

法律で
決まっています

インフルエンザの
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（幼児では3日）を経過するまで。

流行拡大を防ぐために、インフルエンザにかかった場合には、医師の指示に従って、出席停止期間を守ってください。

※ 報告書は、学校HPからもダウンロードできます。

部屋の乾燥を防ごう

冬は窓を閉めて暖房をつけるので、**部屋**の中の**空気**が乾燥します。空気が乾燥すると、**のど**や**気管支**から**ウイルス**が**感染**しやすくなるので、**かぜ**をひきやすくなったり、**肌**の**かさつき**や**かゆみ**の原因になります。

窓をあけて換気
をしよう



1時間に1度は、
窓をあけて換気
をしよう

暖房機をつけっぱなし
にしない



タイマー機能などを利用
して一晩中つけっぱなし
にしないようにしよう

加湿をしよう



室内の湿度は60～80%が
理想的。加湿器がなければ、
ぬれタオルを干したり洗面器に
水をはったりして加湿の工夫をしよう

観葉植物や球根の
水栽培をお部屋に



観葉植物は、
室内に湿り気を与える
役割の他に、空気を
きれいにするという効果
もあります