



平成29年12月15日 昭島市立中神小学校 保健室 内山 菜摘

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう。また、手洗い・うがいをしっかりしてカゼなどのウイルスに負けないように一日一日を健康に過ごしていきましょう。

うがいのしかた 2とおり ガラガラうがいとブクブクうがい



ガラガラうがいはのどの奥を洗い、ブクブクうがいは口の中をすっきりさせます。

☆インフルエンザが流行しています☆

都内でインフルエンザが本格的になっている中、中神小学校でも、学級閉鎖のクラスが4クラス出ました。今後、さらに流行する可能性があります。手洗い・うがいはもちろんですが、マスクをつけて感染を防ぐことも効果的です！

報告されている主な症状

- 発熱37～40度
- 咳・咽頭痛・鼻水・くしゃみ
- 頭痛・関節痛や筋肉痛
- 悪寒



似ている症状がでた場合は、病院へ受診しましょう。

マスク、きちんと使えていますか？～正しいつけ方～



① マスクの表裏を確かめて、鼻の部分で指で押さえ、鼻の形に合わせます。



② マスクの下の部分を引き伸ばし、あごまで隠れるようにします。



③ 両手でマスクを押さえ、顔にぴったりしているかどうか確かめます。

※マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。

インフルエンザは、学校保健安全法施行規則により、出席停止の期間が次のように定められています。インフルエンザの可能性があつて欠席される場合は、必ず学校へ連絡をお願いいたします。また、診断結果についても速やかに連絡をお願いいたします。

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 2 日を経過するまで

医師の指示等により、他へ感染させるおそれなくなった児童を再登校させる際には、「治癒証明(登校許可)書」が必要となります。学校から受け取るか、学校ホームページから印刷をしていただき、再登校時にご提出をお願いいたします。

☆元気に冬を過ごしましょう☆

冬は、クリスマスにお正月と楽しい行事がたくさんあります。それと同時に、カゼやインフルエンザなどの感染症が流行する季節で、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。体調をくずさないように自分で健康管理を心がけて元気に過ごしましょう！

冬休みも健康に過ごすために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する。ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす。テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

上のイラスト以外にも、1日1回はポカポカする程度に体を動かしましょう。運動不足は肥満の原因になるだけでなく、免疫力が低下して病気にかかりやすくなってしまいます。