

すこやか

平成27年12月9日
つつじが丘北小学校
保健室

今年も残りわずかになりました。

日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ本格的な冬を迎えます。



26日からは冬休みが始まります。冬休みは楽しいイベントが多く、今から気持ちが膨らんでいる人も多いのではないのでしょうか。

風邪やインフルエンザなどの感染症にかかることなく元気に過ごすためには、生活リズムを崩さないことが大切です。早寝・早起き、バランスの良い食事、手洗い・うがいを心がけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。



冬休みの過ごし方を考えよう！！

①食べ過ぎに気をつけよう

冬休み中はケーキやおせち料理など、おいしいものを食べる機会がたくさんありますが、食べ過ぎには注意しましょう。また、バランスよく3食しっかり食べるよう心がけましょう。

②夜ふかしに気をつけよう

年末年始は遅くまで起きていることが多くなりがちです。夜ふかしをすると朝起きられず、生活リズムが崩れてしまいます。病気にもかかりやすくなりますし、新学期に入ってから、生活リズムを整えることがとても大変になります。

休み中も普段どおりの時間に寝起きするよう、心がけましょう。

③すすんでお手伝いをしよう

お手伝いをすすんでやりましょう。例えば大そうじをするとき、自分の身の回りは自分でそうじできるとよいですね。

④病気の治療をすませよう

むし歯などがある人は、休み中に病院で治療してもらいましょう。

冬休みを元気に過ごして、3学期も頑張りましょう！！

☆ 感染症に注意しよう ☆

毎年、寒くなるとはやりはじめる感染症。流行する主な感染症として、インフルエンザや感染性胃腸炎があげられます。

< インフルエンザとは… >

インフルエンザは、インフルエンザウイルスという病原体が体に入り、細胞の中で増えることでおきる病気です。インフルエンザになると、高い熱がでたり、関節や筋肉が痛んだりします。



インフルエンザにかかると…

< 感染性胃腸炎とは… >

ウイルスや細菌などの病原体を原因とした胃腸炎の総称です。ノロウイルスやロタウイルスなどがあり、主な症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。発熱は軽度のこともあります。

感染力がとても強いのですが、現在のところ、ワクチンやよく効く薬はありません。

< 感染症にかからないために >

手洗い・うがいで、原因となるウイルスや細菌を「洗い流す」ことが、最も有効な予防策とされています。

外出後・食事の前・トイレの後は、
しっかり手洗いを！

指の間や指先、親指のまわり、手のしわ、
手首などが、汚れが残しやすい場所です。

洗ったら、きれいなハンカチで
手をふきましょう。

汚れが残しやすい部分



手のこう



手のひら

マイコプラズマ肺炎がはやっています

「マイコプラズマ肺炎」と診断されてお休みするお子さんが増えています。せきが出ている場合は、マスクをするようお願いいたします。また、症状がある場合は早めの受診をお勧めします。

なお、病院で診断されましたら、学校へご連絡ください。出席停止となります。

●マイコプラズマ肺炎とは●

「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる。発熱や全身のだるさ、頭痛、たんを伴わないせきなどの症状がみられる。せきは少し遅れて始まることもあり、熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続く。

感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいとされている。