



すこやか

平成29年12月11日
つつじが丘小学校
保健室



今年も残りわずかになりました。



日を追うごとに、寒さが増してきました。25日には2学期の終業式があり、冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、楽しいイベントに今から気持ちがふくらんでいる人も多いのではないでしょうか。

東京都内では、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しています。感染症にかかることなく元気に過ごすには、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、適度な運動、手洗い・うがいを心がけ楽しい冬休みを過ごしましょう。

残りわずかな2017年も、みなさんが元気で過ごせますように…

☆ 感染症に注意しよう ☆



昭島市内でもインフルエンザや感染性胃腸炎の流行が始まり、インフルエンザによる学級閉鎖を行った小学校も出ています。感染症にかかるないよう、日ごろから予防しましょう。

<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。(今冬は熱が上がらないケースの報告もあり)

<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。発熱は軽度の場合もあります。下痢をしている時は、体の中からウイルスが放出されている状態で、トイレ内で感染することも懸念されています。感染力がとても強く、現在のところ、ワクチンやよく効く薬はありません。

<感染症にかかるないために>

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。咳が出ている人は、マスクを着用しましょう。



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

石けんで洗ったら、きれいなハンカチやタオルで手をふきましょう。

☆ ふゆやす けんこう 冬休みを健康にすごそう ☆



① 1日3食、バランスのとれた食事をとろう

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、食事の時間やバランスがくずれてしまいがちです。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 早ね・早起きをしよう

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、生活リズムがくずれてしまいます。病気にもかかりやすくなりますし、3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。いつもどおりの時間にねおきするよう、心がけましょう。



③ 外へ出て運動しよう

天気の良い日は、外に出て元気よく体を動かしましょう。



④ 病気の治療をすませよう

むし歯などがある人は、お休み中に病院でみてもらいましょう。

冬休みも元気にすごして、3学期も頑張りましょう！！

～保護者の方へ　登校前の健康チェックをお願いします～

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱が出ていないか | <input type="checkbox"/> 頭痛・腹痛がないか |
| <input type="checkbox"/> せき・鼻水が出ていないか | <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢がないか |
| <input type="checkbox"/> 原因のわからない関節や筋肉の痛みがないか | |
| <input type="checkbox"/> いつもより元気がないなどの症状がないか | |



体調の悪い時は熱がなくても無理をせず、ご家庭で十分に休養するようにしてください。
また、症状がある場合は早めの受診をおすすめします。

学校では、体調不良の時、保健室で休んでも回復の兆候が見られない場合は、早退の措置をとります。早退の際はお迎えをお願いしているため、必ず連絡がつくようにお願いします。大変恐縮ではございますが、ご理解とご協力を、どうぞよろしくお願ひいたします。