

ほけんだより 1月



平成 26 年 1 月 1 6 日
厚木市立清水小学校

冬休みが終わり、3学期が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか？1年の目標をたて、充実した1年になるといいですね。

厚木市内小学校で3校、インフルエンザによる学級閉鎖がありました。日頃から手洗い・うがいを行い、ご家庭では毎日の健康観察をお願いします。いつもと様子がちがうと感じたら無理せず、お家でゆっくり休みましょう。

1月のスケジュール

身体計測

9日(木) 1年生(5組) 10日(金) 1・5年生
14日(火) 3・4年生 15日(水) 2・6年生
17日(金) 学習室

かぜ予防週間
14日(火)～17日(金)

1月の保健目標

かぜ、インフルエンザを予防しよう

寒さが増し、かぜがはやる時期です。手洗いうがいをして、かぜ予防に努めましょう。

★○×クイズ★

鼻や口から入ったウイルスは、のどにくっつきま
す。そのウイルスを外に出そうとする体の動きは、あ
くびである。○か×か。

答えは・・・×

答えはくしゃみです。体におかしなものが入らないように、くしゃみで外に飛ばしてしまうのです。咳もおなじです。くしゃみや咳をするたびに、教室にウイルスを飛ばしているのです。ウイルスを他の人に移さないように、マスクをするのは大切なことです。風邪かな？と思ったときは、必ずマスクをして登校しましょう。



かぜとインフルエンザ、ちがいを知ろう！

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37～38℃くらい	38℃以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7～10日くらい

12月からインフルエンザにかかってしまった児童が出ています。予防のためにも必要ですので、マスクをランドセルに1枚入れておくようにしましょう。

インフルエンザは感染力が強いため、かかった人は出席停止になります。インフルエンザではないかと思ったら、必ず受診しましょう。

お家の方へ

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日を経過するまで

となっています。

学校で急に熱が出る場合もあります。緊急連絡先の変更等があれば、連絡帳等でご連絡ください。

せき 咳エチケット お忘れなく...

咳やくしゃみが出るときは、マスクがないときでもタオルや腕の内側でおおきましょう。しぶきを飛ばしたり手につけないように...



2学期の児童のようす

(清水小学校の保健の記録より)

保健室来室2学期の合計 1591人

(昨年度1790人)

()内は昨年度2学期のものです。

外科的なもの 1038人 (1293人)

内科的なもの 553人 (497人)



12月の保健室

保健室来室合計 319人

外科的なもの 221人

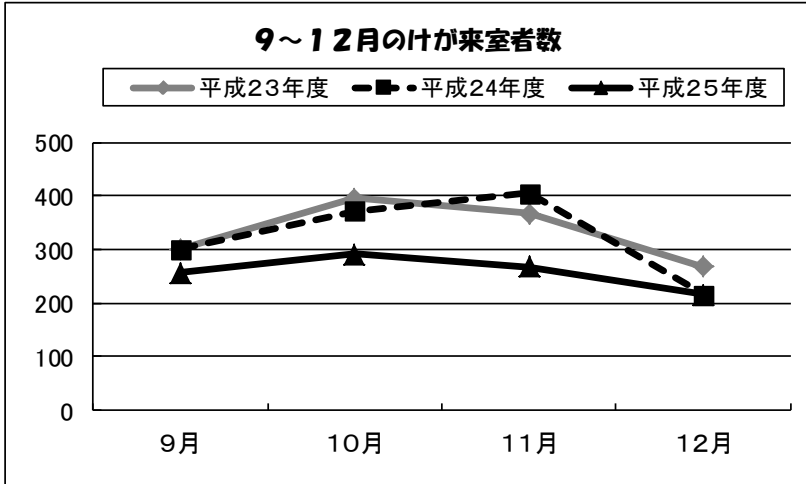
1日平均 14.7人

内科的なもの 98人

1日平均 6.5人

※付き添い、相談、包帯の巻き直しなどは含まれません。

9~12月のけが来室者数



11、12月は昨年より、骨折、頭部打撲などの大きいけが多かったです!

11、12月に、骨折などの大きなけがが、続きました。もう一度、学校でのルールを確認し、けがをしないように気をつけましょう。

やけどに注意!



●キッチンやダイニングで

ふっとうしたやかん
あつ熱いなべ
カップラーメン
カセットコンロ
など



●部屋で

ストーブ、こたつ
電気カーペット
アイロン など



やけどをしたときは、すぐに水道の水で冷やしましょう。ひどいときは早く病院へ。

歯みがきも大切 インフルエンザ予防

歯みがきカレンダーにきれいな色がぬられて、保健室に届きました。冬休み中もよくがんばっていたことがわかります。これからも、毎日3回みがきましょう。

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。毎日のはみがきは、むし歯や歯周病だけではなく、インフルエンザ予防にも効果があるのです。