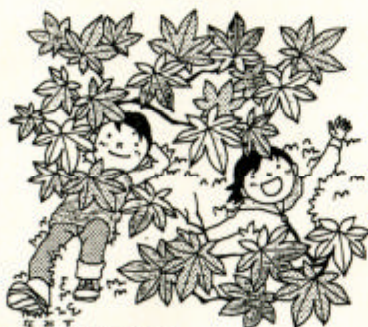


ほげんだより

厚木市立小鮎小学校
平成 22.11.12 保健室

山も色づき、冷え込んでくる季節になりました。10月に1名インフルエンザA型、11月に1名インフルエンザB型でお休みしています。厚木市内でも学級閉鎖の学校も出ていますので、充分気をつけてください。

お子さんの体調がよいときにインフルエンザの予防接種を受けておくと良いですね。



かぜをひきやすい子と ひきにくい子

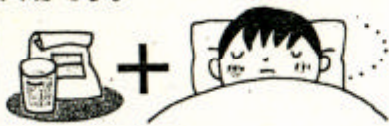
子どもたちにもかぜをひきやすい子とかぜをひきにくい子がいます。

体力の違いもありますが、きちんとうがい、手洗いをしているか、基本的な生活習慣が整っているかの差がでるようです。家庭でも正しい生活習慣の徹底をお願いします。



かぜを治すのは..

病院でもらうかぜの薬。でも、その薬は、のどの痛みや鼻水をとめたりするだけのもので「かぜを治すため」のものではありません。本当にかぜを治すのは自分自身のからだです。あたたかくして、ゆっくり休むことが大切です。

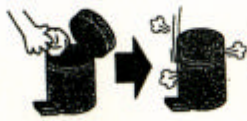


咳が出ているとき、鼻をかんだときのエチケット

*咳が出ているときはできるだけマスクをしましょう。

*マスクをしていないときは、口と鼻をハンカチでおさえて咳をしましょう。

*鼻水、痰をふくんだティッシュは、放置せずフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。



すこやかメール相談開設の案内

「すこやかFAX & メール相談」

厚木愛甲地区の医師会で相談事業をしております。

「FAX相談」もありますが、「メール」もできるようになりました。いろいろな専門分野の先生方が、相談を受けてくださいます。メールなら更に返答も早いと思われます。

- 小学生、中学生の悩みに無料でお答えします。
- 厚木医師会の学校保健事業です。
- 教育委員会の後援事業です。
- 質問は、FAXまたは、厚木医師会ホームページより専用フォームにてお問い合わせください。(携帯電話からのメール相談は、受け付けておりません。)
- 返答は医師会事務局を通して地域の学校医(内科・小児科・眼科・耳鼻科)と専門医(精神科・整形外科・産婦人科・皮膚科)が行います。
- 相談者の個人情報・プライバシーは、秘守します。
- 返答に1週間ほどお時間をいただきます。
- 詳細は、厚木医師会事務局または、各学校の養護教諭までお問い合わせください。

厚木医師会事務局 TEL 046-222-1259

FAX 046-223-0566

<http://www.kanagawa.med.or.jp/atsugi/index.html>

今までも、お子さんの夜尿症についてや生理不順などいろいろな相談を受けてくださっています。体や健康について専門的なアドバイスをいただけますので、大変助かりますね。