

# ほけんだより

厚木市立小鮎小学校  
平成 23、2、4 保健室

## 咳に「お茶うがい」「マスク」を！！

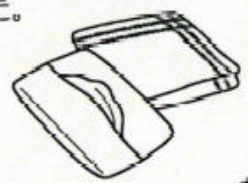
厚木市内の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖が相継いでいます。小鮎小学校でもインフルエンザにかかっている子が、徐々に増えていきます。ご家庭でもインフルエンザ予防をお願いします。



熱はなくても、「だるい」「気持ち悪い」「食欲がない」などで授業に集中できない子もいる様子です。早めの対応をお願いします。教室の中も「ゴボゴボ」と咳が出ている子がいます。お茶うがいや、マスクの準備をよろしくをお願いします。

## 「ハンカチ、ティッシュもってない！！」

毎月の生活習慣チェックで、良くできていないのが「ハンカチ、ティッシュ」です。持ってきていない子どもが多いようです。児童保健委員会で話題にし、持ってこない人はどうしているのか聞いたところ、「自然乾燥！」「人のをかりる」「洋服でふく」「かみの毛を整えている人もいる」「トイレの後、手を洗わない人もいる」とのこと。ティッシュにいたっては、「学校のトイレトーパーを使う」など、子どもたちの様子がいろいろできました。低学年より高学年が持ってない率が高いので、教室でも呼びかけていこうと話し合いました。冬の時期は、特にハンカチ・ティッシュは、必要です。ぜひ持たせてください。



## インフルエンザにかかってしまったら・・・

学校から「治癒証明書」を渡します。お医者さまの記載を受けて治癒証明書を持って登校してください。

### 早めに病院でみてもらいましょう

早めに受診をしましょう。特に、38度以上の高熱、頭痛、関節痛がある場合は、インフルエンザの疑いがあります。強い寒気も注意してください。その後で熱が上がります。

### しっかり水分を補給しましょう

高熱が出た場合、脱水症状になりやすく、体力も消耗します。お茶・スポーツドリンク・スープなど水分をしっかりとるようにしましょう。

### 十分な睡眠をとりましょう

からだをしっかりと休ませることが大切です。睡眠がたりないと抵抗力が弱くなります。暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。部屋の乾燥にも注意してください。加湿器やぬれタオルを用意するなど、湿度を保ちましょう。

### 熱は下がっても、2日間は、学校を休みましょう

インフルエンザの場合発症から3～7日間は、体の中にウイルスがいます。まわりにうつすこともあります。熱が下がったからといってすぐに登校はできません。熱が下がり2日間は家で安静にしましょう。