

ほけんだより

平成29年12月5日

港区立御田小学校

校長 三浦和志

主任養護教諭 島崎智子

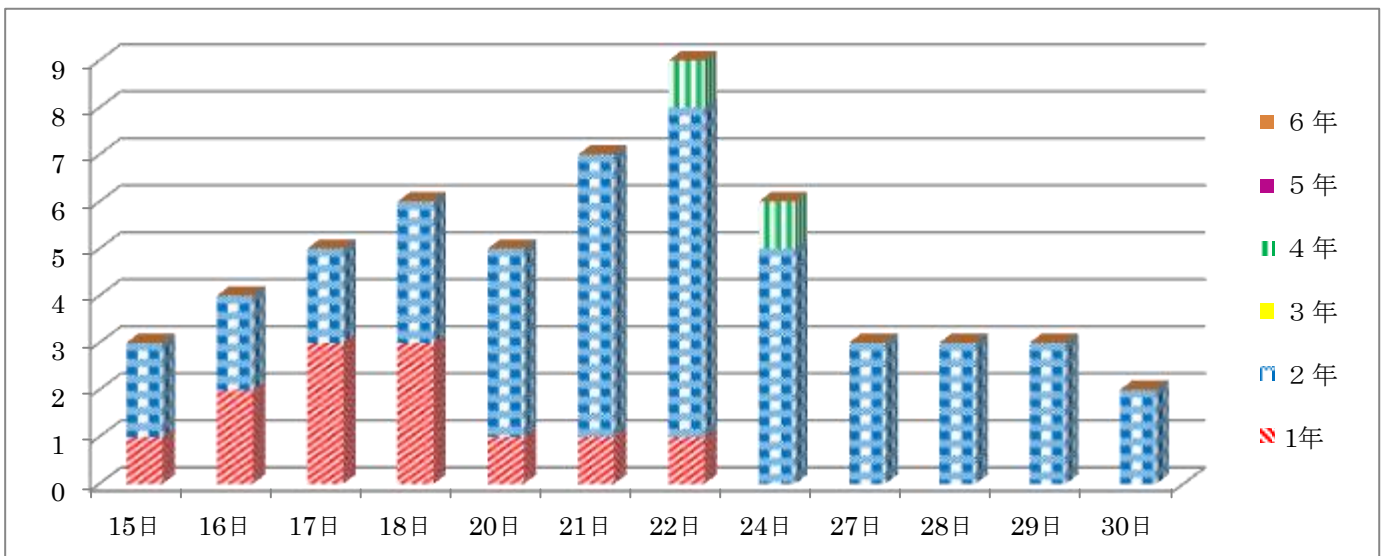
12月の保健目標…冬を元気に過ごそう

朝晩の厳しい寒さが冬の訪れを告げています。

御田小学校でも11月半ばにインフルエンザA型による欠席が1、2年生で多く見られました。胃腸炎が流行する季節でもありますので、学校でも教職員で感染症予防の対応についての研修を実施しました。

ご家庭でも、朝の健康観察とマスクの着用など、感染症予防をお願いいたします。

11月インフルエンザ欠席状況



インフルエンザの原因はなに？



年によって、流行する形がちがう
同じシーズンに2回かかることもある

かぜとインフルエンザのちがい



— インフルエンザに関する注意事項 —

- インフルエンザと診断され学校に連絡するときは、**発症日・型（A又はB）・主な症状**をお知らせください。
- インフルエンザの予防接種をしていても、感染することがあります。熱が高くなくても、頭痛・悪寒・倦怠感があるときは、受診してください。
- 高熱が出てもすぐには検査で反応がでません。確実には12時間経過した方が良いのですが、インフルエンザの薬は発症後48時間以内に服用しないと十分な効果が発揮できないことから、受診したときに学校での発症状況なども医師にお知らせください。

★ 冬休みを健康に過ごすためのポイント ★

もうすぐ冬休みです。冬休みはたくさんのイベントで生活のリズムも崩れやすくなります。

冬休みに入る前に毎日の生活について、「我が家の健康ルール」を作ってみてはいかがでしょうか。

きそく正しい生活をしよう



生活リズムをととのえよう

はみがきで生活にメリハリを

食べすぎに気をつけよう



一日3食バランスよく



おやつは時間とリょうをきめて

体をうごかそう



お手つだいをしよう

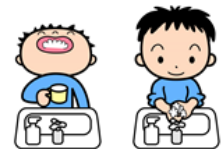


冬のあそびを楽しもう

かぜをひかないようにしよう



まどをあけよう



うがい・手あらい