

# ほけんだより

平成 31年 1月 10日  
港区立御田小学校  
校長 濱尾敏恵  
主任養護教諭 島崎智子

## 1月の保健目標…寒さに負けず元気に過ごそう…

3学期がスタートしました。寒さに負けず、元気な声が校舎内や校庭から聞こえてきます。今年も保護者の皆様と一緒に、児童が健康で楽しい学校生活を過ごせるように連携を取りたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

冬休み中にけがや、インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合は、担任までお知らせください。

### 毎朝の健康チェックポイント



学校で元気に過ごすためには朝の健康観察が大切です。ご家庭での健康チェックポイントに、下記の10項目を取り入れてみてはいかがでしょうか。[いいえ]が多い日は要注意です。受診の目安にしてください。体調がすぐれない時は学校からの連絡があるかも知れません。すぐに連絡がとれるようにしてください。

今の季節は熱がでた場合インフルエンザも疑われます。必ず受診してください。体調の悪い日が続いたら睡眠時間を多くしましょう。

◇健康チェック表◇		はい	いいえ
1	朝は元気に起きられましたか。		
2	体温は平熱ですか。		
3	頭痛はありませんか。		
4	腹痛はありませんか。		
5	気持ちが悪くありませんか。		
6	顔色はよいですか。		
7	朝ご飯はしっかり食べられましたか。		
8	排便はありましたか。		
9	睡眠は十分にとることができましたか。		
10	何か心配なことはありませんか。		

## インフルエンザの予防

### 1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



### 2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



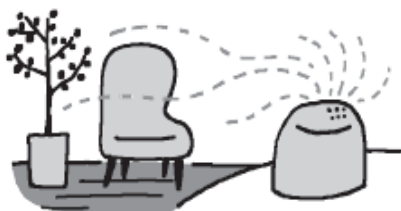
### 3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



### 4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



### 5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



### 6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



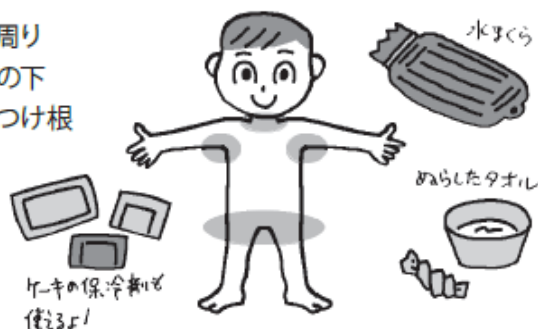
## インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、安静にしてすごしましょう。



### 冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



### 15歳未満の子は解熱剤に注意！

15歳未満の子どもの場合は、種類によっては、ライ症候群をひき起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは、飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなど素人判断での服用はいけません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。子どもが寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。