

ほけんだより 1月

平成30年1月17日

第8号

日野小学校 保健室

新しい1年が始まりました。今年もよろしくお願いします。

いよいよ1年の中でいちばん寒い時期にさしかかり、学校でも「今日も寒いね〜!」という声が聞こえます。かぜ・インフルエンザにかからないためにも、からだを冷やさず、しっかり暖めることが大事。たとえば、下着(肌着)をつける、手袋や帽子を使う、重ね着をする、首・手首・足首を暖めるなどの着るものや身につけるもの工夫をしましょう。そして、他にもちょっと長めの靴下をはくとか、長袖の下着に替えるとかでも効き目があります。いろいろ工夫して寒さに負けずがんばっていきましょう。

インフルエンザの流行継続中

本校でのインフルエンザ患者の発生は、11月からはじまりました。11月はA型が7人 B型は4人 の計11人でした。

さむい日は
3つの首(首、手首、足首)
をしっかりガード!



首をガード!
マフラー、タートルネックの服など

手首をガード!
手袋、そで口のしまった服など

足首をガード!
厚手の靴下、レッグウォーマーなど

げんき からだ
元気な体をつくる
ポイントとは?



★ポイント1: よくねる!

すいみんが足りないと、体のつかれがとれないだけでなく、イライラしたり、ストレスがたまったりします。夜ふかしせず、早めにふとんに入りましょう。

★ポイント2: よく食べる!

1日3食、きちんととります。また、バランスよく栄養をとるためにも、すききらいをなくすることが大切です。

★ポイント3: よく動く!

さむいからと、あたたかい部屋でゴロゴロしていませんか? 天気の良い日は外で遊んだり、そうじや片付けなど家のお手伝いをするのもよいですね。

12月はA型が33人

B型が11人の計44人で、A型の流行が多かったです。冬休みが明けて、1月16日現在では A型は3人 B型は17人の計20人で、B型が多くなりました。休み中も多くの子(24人)がインフルエンザにかかっていたようですが、全体的に見ても患者は99人と2割に満たないようです。これからも かぜ・インフルエンザなどに罹患しないよう健康管理をよろしくお願いします。

なんか変? ちょっと変? はホントに変!



「いつもとちがう」という直感大事!
無理をしないで 休養しましょう。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間								
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間								

インフルエンザの出席停止期間が終了しても、お子さまの体調がすぐれないようであれば、無理をさせることなく休養をとらせてください。