

ほけんだより



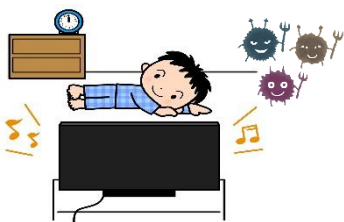
平成27年1月14日
庵浦小学校 保健室



近頃、急に気温が下がり、本格的な冬がやってきました。これからまだまだ寒い日は続きます。体調を整えて、かぜやインフルエンザに負けない毎日をおくりましょう！

かぜやインフルエンザに ねられやすい子は こんな子だ！！

いつも夜ふかし、すいみん不足



すききらいがいっぱい



運動せず、へやでごろごろ



うがい、手あらいめんどくさい



かぜをひいてしまったら・・・



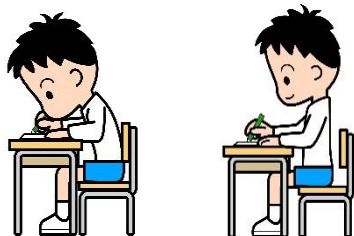
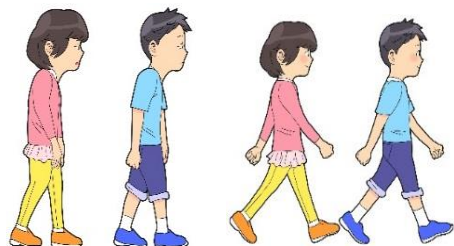
かぜをひいてしまったら、しずかにねてすごし、あたたかいものを食べ、体をしんからあたためましょう。あまり食よくがないときは、少しでもいいので栄養のあるものを取りましょう。また、熱があるときは、水分ほきゅうも大切です。

～かぜ予防のために 気になる栄養素に注目～

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
たんぱく質は体の抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚や肉、卵、大豆、牛乳などに多くふくまれています。	ビタミンAはのどや鼻などの粘膜を健康に保つはたらきがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多くふくまれています。	ビタミンCはめんえき力を高めるはたらきがあります。野菜やくだものなどに多くふくまれています。



あなたのしせい、^{だいじょうぶ}大丈夫？



しせいがわるいと、^み見た目がわるいだけでは
ありません。

- せぼねが^ま曲がってしまう。
- ^{ない}内そうがつぶされてしまい、はたらきがわるくなる。
- ^め目がわるくなる。
- ^{からだ}体の中にしんせんな^{くうき}空気がたくさん入ってこなかったり、^ち血のめぐりがわるくなるによって^{しゅうちゅうりよく}集中力が下がる。

などのわるい^{えい}いきょうがあるのです。

＼せすじピーン／



せなかはまるまっていらないかな？
せすじをのばし、^よ良いしせいを^{こころ}心がけよう！

保護者のみなさまへ



インフルエンザについて

インフルエンザが流行する時期になりました。県北地区でもインフルエンザの患者が増え始め、流行が始まっている可能性もあるそうです。お子様がインフルエンザに感染した場合は、早急に学校へ連絡をお願いします。インフルエンザと診断された場合は、学校は出席停止の扱いとなります（欠席にはなりません）。

◆ インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

※ただし、この出席停止期間は基準であり、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められる場合についてはこの限りではない。

- 38度以上の高熱など、インフルエンザの症状が出た日を発症日（0日目）とし、その翌日を1日目とします。
- 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。



今後も引き続き、ご家庭での健康観察や感染症の予防対策をよろしくお願いいたします。