

保健だより

H24. 1. 10
戸出西部小学校

—あけましておめでとうございます。
今年もよろしく、お願いいたします。—

元気に
スタート!



今年も子どもたちが、心も体も元気いっばいに過ごし、さらに大きく成長していくことを願っています。

さて、これから本格的なインフルエンザの流行シーズンを迎えます。学校では、子どもたちが、かぜやインフルエンザにかからないよう学級指導を行い、手洗い・うがいを励行させます。ご家庭でも、子どもたちが元気に過ごせるよう、「早寝 早起き 朝ごはん」で免疫力を高め、手洗い・うがい等でウイルスが体に侵入しないようご配慮ください。

ころゆたかで大きな人に
 もだちと仲よくしよう
 っぱいしてもくしげずに
 りもり食べて大きくなるよう
 一むは時間を決めてやろう
 どうで元気な体をつくらう
 まった時間に就寝 よいリズム
 こにこ笑顔でよい年に
健康一番!

かぜ
こんな対処法もあります

熱いミルクティーにしょうがやシナモンを入れて飲みます。
 体が温まる

食欲のないとき、りんごをすりおろして食べます。
 お腹にやさしい

しょうがとしモンを水で煮た汁に、はちみつを加えて飲みます。
 体が温まる

熱めのお風呂に入り、水分をたっぷりとり寝ます。
 体が温まる

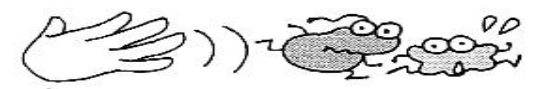
お風呂に入れないときは、足湯をして寝ます。
 体が温まる

人によって、いろいろな対処法があるようですね。家族や友だちにも聞いてみましょう。

★効果には個人差があります。症状を悪化させない範囲で試してください。



先手必勝！ かぜ対策



くしゃみ 鼻水 鼻づまり

その時、からだは…①

かぜウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。

せき のどの痛み

その時、からだは…②

ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。

寒気がする 熱っぽい

その時、からだは…③

ウイルスへの反撃を開始。

からだがだるい 関節が痛い

その時、からだは…④

ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…。

③④の症状が急に現れたときは
インフルエンザの疑いがあります

体温を測りましょう

休養が必要です

- うがい・手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- 食事は、食欲に合わせてとる。

こんな変化があったら、病院へ

- ・ 症状が重くなってきた。
- ・ 2～3日休んでもよくなるしない。
- ・ せきが長引いている。
- ・ 下痢や腹痛の症状が出てきた。

■ 37℃以下のとき
早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。

熱が高くなってきたら

受診が必要です

■ 37.5℃以上のとき
インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。

【インフルエンザと診断されたら】

- ・ 医師の許可が出るまで登校できません。
- ・ 必ず学校に連絡してください。

・ 体調が悪いときは、無理せずに学校を休もう。(朝、体温を計る)
 ・ インフルエンザの疑いのある場合は、早めに医療機関で受診しよう。
 ・ インフルエンザだった場合はすぐに学校へ連絡しよう。(出席停止)
 ・ 家族内で感染しないよう配慮していこう。(部屋を別にする、手洗いを励行する、マスクをするなど)