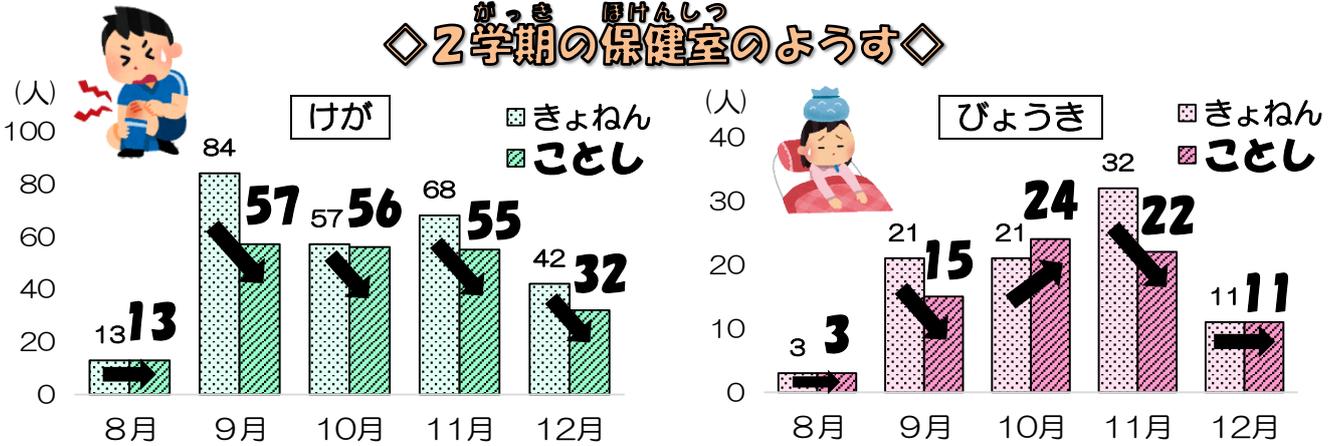


けんきいっぱい 12月

◇2学期の保健室のようす◇



集計してみると、けがは、9月～11月に多く、びょうきは、10月～11月に多かったことがわかりました。きよねんの2学期のようすとくらべると、ことしはけがもびょうきもへっていました。

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす



保健室からの宿題

- ① 12月やすみ*はみがきカレンダー
【1/7に持ってきましょう】
- ② 歯科・眼科・整形外科等の治療
【治療報告書を持ってきましょう】



冬休みあけの行事予定

3学期がはじまってすぐ、発育測定があります。
1/8 (火) 全校児童

- * 体育着 (半そで・ハーフパンツ) をわすれずにきてください。
- * 女子は、かみ型にも注意してください。
(頭のとっぺんや後ろでしらない)





かぜや インフルエンザを 予防するには

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養



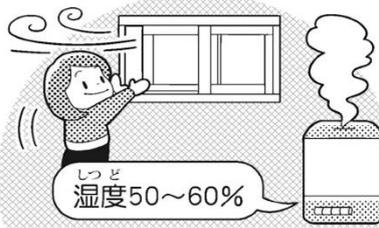
なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

保護者の皆様へ

(厚生労働省HP「平成30年度インフルエンザQ&A」より一部引用)

◆インフルエンザにかかったら (Q10)

- (1) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- (2) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、咳エチケットを徹底しましょう。
- (3) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- (4) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- (5) 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。



◆異常行動による転落等の事故を予防するために (Q15)

インフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動が報告されています。インフルエンザにかかり、自宅で療養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、保護者等は転落等の事故に対する防止対策を講じてください。なお、転落等の事故に至るおそれのある重度の異常行動については、就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多いこと、発熱から2日間以内に発現することが多いことが知られています。

<転落等の事故に対する防止対策の例>

- (1) 高層階の住居の場合
 - ・ 玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に行う。(内鍵、補助錠がある場合はその活用を含む。)
 - ・ ベランダに面していない部屋で寝かせる。
 - ・ 窓に格子のある部屋で寝かせる。(窓に格子がある部屋がある場合)
- (2) 一戸建ての場合
 - ・ (1)に加え、できる限り1階で寝かせる。

<異常行動の例>

- ・ 突然立ち上がって部屋から出ようとする。
- ・ 興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り、意味のわからないことを言う。
- ・ 興奮して窓を開けてベランダに出ようとする。
- ・ 自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない。
- ・ 人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す。
- ・ 変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る。
- ・ 突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする。