

ほけんたより

12月

六ツ美中部小
保健室
2013. 12・13

「おなかがいたい」「もどした」といって、保健室に来る子がふえています。学校をお休みする子の、ほとんどの理由も、同じです。中部小学校の近くの学校でも、同じように、腹痛（おなかがいたくなったり）、おう吐（もどしたり）してしまう風邪が、はやっているようです。

これらの風邪は、手をきれいに洗わないことで、他の人にどんどん感染していきます。寒くなった季節に、冷たいから嫌だと思って、石けんで手を洗っていない子は、いませんか？手を洗うことは、「病気予防の一番大切なこと」です。

NPOで仕事をしている方から、聴きました。他の国の人が、日本の学校に、「学校の様子」を見学に来ました。「日本の子供たちは、手をきれいに洗う習慣ができていて、素晴らしい！」と言って、自分の国の子供たちにも「手洗い指導をしたい」とほめてくれたそうです。手洗いは、大切な、大切な「衛生習慣」です。



ハンカチをもちっていますか？

先日、保健委員会活動で、みんながハンカチを持っているか調査しました。全校児童 336人の中で、持っていなかった子は… 109人 もいました。109人の中にも、ランドセルにハンカチを入れっぱなしの子が、とてもたくさんいました。

ハンカチは、①毎日、もってきてください。

②すぐに使えるようにしておきましょう。

＝おうちの方へ＝

インフルエンザに限らず、風邪や胃腸かぜなども、人にうつる病気です。

お子さんが、朝から体調が悪いのに、解熱薬を飲ませて登校させたり、「我慢できなくなったら保健室に行きなさい」と言って、無理に登校させるのは、さけてください。学校を休み、はやめに医師に受診をしてください。

本人が重症化するだけでなく、集団生活の場ですので、多数の人に感染を引き起こしてしまうこともあります。小学校ですので、体力の弱い子や重症化すると危険な状況になることも考えられます。自分のお子さんはもちろん、まわりのお子さんへのご配慮もお願いします。

かぜ・インフルエンザ について知ろう！

かぜやインフルエンザをふせぎ、またもしもかかった場合に早く治すためには、まずはインフルエンザについて知るところから。自分がかからないようにすることは、人にうつさないことにもつながります。

かぜのときによくみられる症状

- 頭が痛い
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみが出る
- 体がだるい
- のどが痛い
- おなかが痛い



こんな症状が出たら インフルエンザかもしれません

- 筋肉や関節が痛い
- 38℃以上の高熱が出た
- 急に寒気がしてきた



かぜ・インフルエンザにかからないために

●栄養をしっかりとり

好きなものばかり食べていると栄養バランスがかたよります。



●外から帰ったらうがい・手洗いを念入りにする

石けんをよく泡立てて、爪の中や指、手首までしっかり洗ってウイルスを落としましょう。また、うがいをするときには、水がのどの奥まで届くように。



●人混みに行かない

人がたくさんいるところには、ウイルスが多くいる可能性があります。



●部屋の湿度や換気に気をつける

湿度が下がるとのどが乾燥して、ウイルスが体に入りやすくなります。加湿器などで湿度を保ちましょう（70%くらいが理想です）。

