



家庭数配布

平成24年1月10日
初富小学校 保健室

2012年、新しい年になりましたね。今年もよろしくお願ひします。冬休みは元気にすごせましたか？ 1月から2月にかけては、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎など冬に流行する感染症が多くなります。睡眠を十分にとり、バランスよく何でも食べて体調を整えましょう。今年もみなさんが笑顔ですごせる1年でありますように。



12月の保健室来室状況(1日~22日)

ケガ 94人 病気 39人 計 133人
そのうち学校から病院に行った件数 3件でした。
★すり傷は傷口についている砂や土などのよごれを水道水でよくおとしてからきてください。
★ハンカチは毎日必ずもってきましょう。



1月の保健行事

発育測定(体操服を忘れずに)
11日 3・4年
12日 5・6年
13日 1・2年
★女子は髪の毛を頭頂部でむすばないようにしてください。



かぜ・インフルエンザを予防しよう！予防の基本は「手洗い・うがい・マスク」

かぜやインフルエンザのウイルスがからだに入ってくる主な道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

- ★飛沫感染…くしゃみやせきをしたときにでるしぶきには、ウイルスがまじっています。それを吸い込んで感染します。
- ★接触感染…ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などをさわること、ウイルスがからだのなかに入ります。

＜手洗い＞ いろいろなものに触れたりするのは手です。ウイルスがついた手で、そのまま自分の口や鼻などにさわると直接ウイルスを自分のからだに運んでいるようなもの。手を洗うことは、かぜやインフルエンザを防ぐ基本です。



＜うがい＞ 口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めたり、湿気を与えて乾燥を防ぐ効果があります。外から帰ったとき、のどが乾燥するときは、うがいをしましょう。



＜マスク＞ 鼻やのどが乾燥するのを自分の息で防ぐことができます。口やのどの奥には線毛があり、ウイルスが奥に入らないように押し出す運動をしています。のどが乾燥すると、線毛の働きが弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなります。



* おうちの人と一緒に読みましょう *

＜かぜ・インフルエンザにかかってしまったら…＞

- ◆ 早めに病院で診てもらいましょう。
- ◆ 十分な睡眠をとりましょう。
- ◆ しっかき水分を補給しましょう。
- ◆ インフルエンザの場合は、熱がさがっても薬を飲んでいる間は学校を休みましょう。

(タミフルなどの薬を処方された場合、熱

はすぐに下がることが多いのですが、薬でさげているだけで、体調はまだまだ回復していません。処方された薬が飲み終わるまでは、家でゆっくり休んでください。)

インフルエンザは出席停止です。



こんなとき、こんなところで・・・やけどに注意しよう！



熱湯をこぼす



給食のみそ汁やスープがかかる



アイロンにさわると



ストーブにさわると



ガスコンロを使っている



ホットポンドを使っている



ホットカーペットやカイロで低温やけど



薬品をこぼす



＜手当て＞ やけどをしてしまったら、すぐに氷で痛みがひくまで10分以上冷やします。ただし、広い範囲にやけどをした場合は、体温を下げてしまうことがあるので、10分を目安とします。洋服の上からやけどをしてしまったら、服はぬがずにそのまま服の上から冷やします。氷ぶくれができたら、つぶさないようにガーゼをあて、病院で診てもらってください。

おいしく! 楽しく!! 元気に!!!



みなさんが毎日学校で食べている給食は、元気に育つために必要な栄養がとれるように考えられています。そして、地元の食材を使ったり、季節の行事に合わせてたりしたメニューが工夫されています。ちょっと苦手な食べ物があるかもしれませんが、チャレンジしてみてください。