



令和3年 1月6日
宗岡第二小学校 保健室
(親子でよむ保健だより)

1月号 あおぞら

<1月の保健目標> ・ うがい・^{てあら}手洗いをしよう!

新しい年が始まりました。元気に迎えることができたでしょうか。
新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・その他の感染症予防はまだまだ続きます。本校では「うがい・石けんでの手洗い・マスク」の習慣がしっかり身につけています。後は**清潔な自分のタオル・ハンカチ**を毎日持参してきれいな手にできるといいですね。

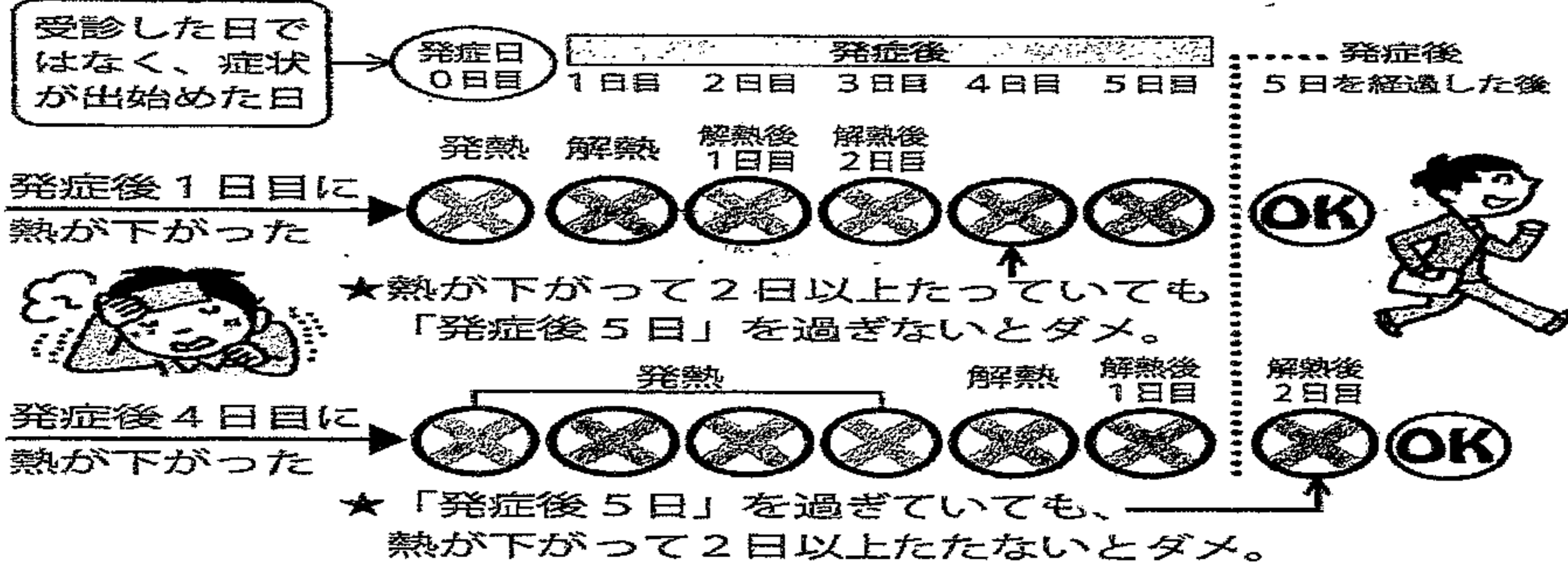
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると... ●

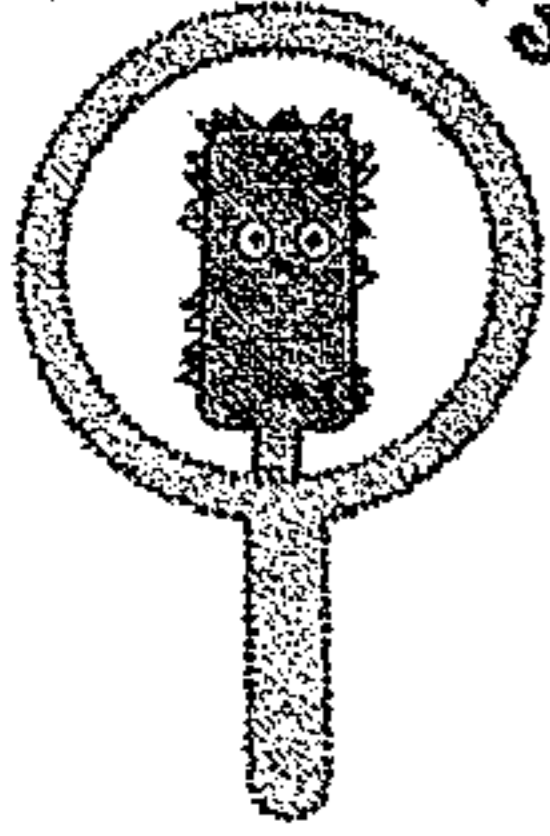


インフルエンザ治療薬について (厚生労働省より) ~保護者の方へ~

抗インフルエンザウイルス薬には、タミフル、リレンザ、ラピアクタ、イナビル、ゾフルーザ等の医薬品がありますが、以前に「タミフル服用後の異常行動による事故」が報道されました。タミフル以外の医薬品でも服用後に異常行動の発生がみとめられています。タミフル服用の有無にかかわらず、異常行動はインフルエンザ自体に伴って発現する場合があることも明確となっています。従って、**薬品服用の有無にかかわらず、少なくとも2日間、保護者は小児・未成年者が一人にならないよう配慮しましょう。**



今使っている



歯ブラシ後ろ側から見てみよう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから
毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れずに！

正しい体温の測り方

保健室で見ていると、知っているようで意外と間違っている体温の測り方。もう一度確認をしてみましょう！

①わきのくぼみの中央に斜め下から体温計先端を当てる。

②わきをしっかりとじて、手で肘・上腕を押さえる。



心と体はとてもなかよし

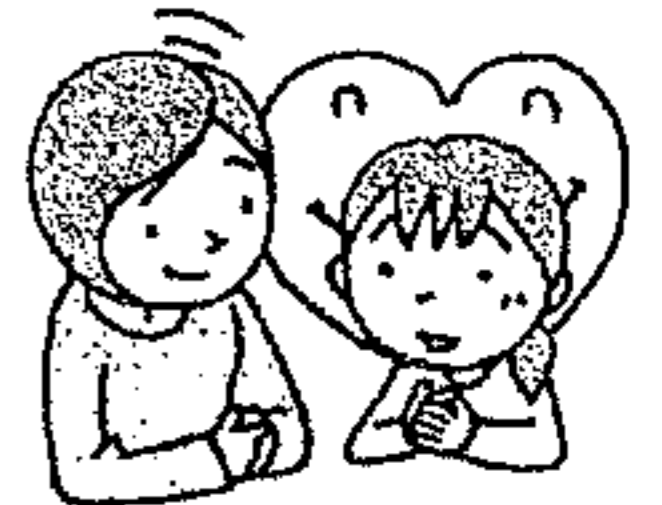
心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなか痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



「起立性調節障害」を知っていますか？

概要と原因：思春期の子どもに多い病気。自律神経のバランスが乱れ、血圧の調整がうまくできなくなることで起こる

症状：立ちくらみやめまい、低血圧により、寝た状態から起き上がるのが辛い

改善対策：同じ姿勢で過ごさずに体を動かす

(例) × 寝そべりながらスマホ、ゲーム、テレビを見る

○ 室内でも歩く。その場で足踏みをしながら何かをする

規則正しい生活リズムを整える こまめな水分補給をする

起き上がれない時は下半身だけでも起こすようにする

「朝、体がだるくて起き上がれない」人はいませんか？今年度は新型コロナウイルス感染症流行により、外出自粛要請等で家で過ごす時間が長くなりました。すると運動不足が影響し、下半身の血液を全身に送り出すために必要なふくらはぎの筋肉の力が減少して血流が悪くなったり生活様式の変化による精神的なストレスも加わり、症状が悪化していることも考えられます。

