



平成27年1月8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・手洗いをしよう!

年が明け、新しい一年が始まりました。けがや病気の予防を心がけながらこの一年、健康に過ごせるといいですね。今年度、宗岡二小ではむし歯のある児童の人数が少し増えてしまいました。むし歯がある子は早めに病院で診てもらい、食べ物に気をつけ、正しい歯みがきを毎日の習慣にして、むし歯を減らしましょう!

★これからが流行の本番! インフルエンザ★

・かぜやインフルエンザを予防するには・

手洗い マスクの着用 加湿 換気

栄養バランスの良い食事 適度な運動 十分なすいみん

<お知らせ>

平成26年度 埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクールで本校の3年3組 工藤心晴さんが入賞しました。おめでとうございます。受賞作品

宝物 いつもピカピカ 大人の歯



かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状が出始める場所	局所(鼻・のど)	全身
進む方	ゆるやか	急激
発熱	37~38℃未満の熱	38℃以上の高熱
体調の変化	せき・くしゃみ 鼻水・鼻づまり のどの痛み 吐き気・腹痛	かぜの症状 + 足腰や関節に痛み 強い寒気

(保護者の方へ) ~出席停止後の提出書類について~

例年通りの対応になります。登校時に児童に持たせてください。

インフルエンザ・・・登校届(保護者が記入)

その他の感染症・・・出席停止証明書(病院で記入していただく)

※インフルエンザの本格的な流行が始まる時期です。インフルエンザ治癒後の登校に関しては、病院の指示に従ってください。また、出席停止の基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後、2日を経過するまで」です。咳などの症状が続いている場合、無理して登校させることのないようにお願いします。また、咳が出る人はマスクを着用し、咳が出ない人も流行時に備えて、一人1枚マスクをランドセルに入れて登校するようにしてください。

インフルエンザをスピード解決!

この季節の大敵「かぜ・インフルエンザ」。特にインフルエンザは筋肉・関節の痛み、高熱など強い症状が出るので、嚴重な注意が必要ですが、最近ではインフルエンザによくきく薬が使われていることを知っていますか? 非常に有効な手段ですが、欠点は「発症後、48時間以内に服用しないと効果がない」こと。早めの受診がポイントになります。

48

ひび・あかぎれに注意!



ひび・あかぎれのおもな原因は、皮膚の乾燥です。手洗いで清潔を保ち、外出時は手ぶくろをするなどして乾燥を防ぎましょう。