



けんこう

平成24年1月10日(火)
新堀小学校 保健室

かぜ・インフルエンザに

かからない! 感染を広げない!!

保護者のみなさまへ

朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子が少ないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか 元気はあるか



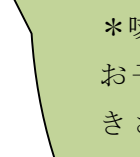
鼻水は出ていないか



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をしていないか

具合が悪いときは...

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。

*いつもと違うなと感じたら、必ず検温するとともに、無理をさせないようにしてください。
*咳がでる場合は、お子さんの顔の大きさに合ったマスクをさせてください。



インフルエンザの症状は...

普通のかぜの症状の他に



38℃以上の高熱

全身の痛みや悪寒

すぐに病院へ!

もし、インフルエンザですね!と医師に診断されたら

- 必ず担任の先生に報告 (TEL連絡で結構です。)
- 医師から登校許可がおりるまで学校を休み、しっかりと治す (出席停止の措置をとります)

*学校保健法ではインフルエンザの場合、解熱後、2日を経過するまで出席停止です。また、リレンザ等、抗ウイルス薬を使用し、解熱した場合は、解熱後3日は家庭療養が望ましいと言われています。(熱が下がっても感染力がのこっているため)

1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう!

1月の行事予定

身体測定 (身長・体重)

- 11日 (水)・・・さくら学級, 1, 2年生
- 12日 (木)・・・3, 4年生
- 13日 (金)・・・5, 6年生

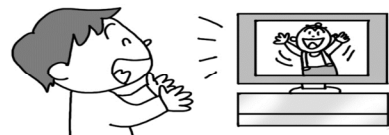
今年度、3回目の測定となります。健康手帳に成長のグラフを書いておきましょう。印も忘れずに!

~かぜ・インフルエンザの予防について~

いままで多くの方が、欠席することなく元気に学校生活を送っている新堀小のみなさんですが、これからインフルエンザの流行が心配されます。家族みんなで生活のリズムを整え、手洗い、うがいをまめに行うなど毎日の生活習慣から、再確認・改善をすすめてください。

かぜのウイルスにねらわれやすいのは、こんな子だ!

いつも夜ふかし、すいみん不足



うんどうせず、部屋でゴロゴロ



好ききらいがいっぱい



うがい・手洗い、めんどくさい

