

ほけんだより

2月の保健目標
こころの健康に気をつけよう



2019.1.25 金沢市立東浅川小学校 保健室

あつという間に今年度も残り2ヶ月となりました。例年この時期はインフルエンザにかからないように…と体調管理にとっても気を張る時期です。これからスキー遠足や6年生を送る会など様々な行事が予定されています。25人揃って最後の行事が楽しく行われるように、しっかりと予防に努めていきたいですね。

2月の保健目標は「こころの健康に気をつけよう」です。

こころは目には見えず、知らず知らずのうちにつかれたりかぜをひいたりします。ゆっくりと休んだり夢中になって好きなことをする時間も大切にしていきたいですね。また、保健室は体の怪我を治すだけでなく、心配なことがあれば話を聞く場所でもあります。ひとりで抱えこまず、誰かに聞いてもらうだけで心が軽くなることもありますよ。

あたたかい言葉をかけられると
心もポカポカになるね



いしかわけん

けいほう はつれいちゅう

石川県に「インフルエンザ警報」発令中！

24日(木)、県はインフルエンザ大流行のおそれがあるとして警報を発令しました

全国的にインフルエンザが猛威をふるい、市内でも学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとった学校がたくさん出ています。ご家庭におかれましても、お子さんの健康状態に十分留意してください。いつもと違う様子があれば、無理せず一日ゆっくりと休むことも大切です。また、その際には必ず医療機関の受診をお願いします。

～ インフルエンザの症状 ～

ずつう きんにくつう かんせつづう けんたいかん せき はなみず おうと げり
頭痛、筋肉痛、関節痛、倦怠感、咳、鼻水、嘔吐、下痢など

～ 予防法 ～

てあら かんき しつど すいみん えいよう ひとご
手洗い、うがい、換気、湿度、睡眠、栄養、人混みをさける

- ◆ 手洗いは感染対策の基本であり、最も大切です。こまめに手を洗いましょう。
- ◆ 爪の間はウイルスが残りやすい箇所です。こまめに爪を切っておきましょう。
- ◆ 咳・鼻水が出ているときはマスクをしましょう。

明日からお休みに入りますが、できるだけ不要な外出は控えるなど、過ごし方に気をつけて下さい



～ インフルエンザの出席停止について ～

①発症から5日を経過していること(発熱した翌日が1日目となります)

②解熱から2日を経過していること

①と②が両方OKで登校可能となります。

病院の診断書は必要ありません。インフルエンザと診断されましたら速やかに学校へお知らせください。