

ほけんだより

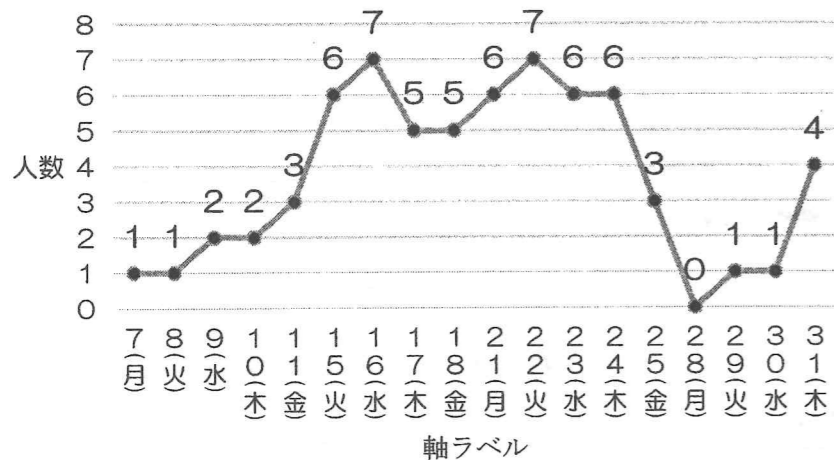
平成31年 2月 1日 2月号
 新神田小保健室 No. 14
 ☆おうちのひと読みましょう☆

今週(1月28日(月)～)、本校ではインフルエンザり患による欠席者は数名いました。金沢市内の小中学校では、学級閉鎖等が多く、全国的な警戒レベルは解除され

ていません。インフルエンザは、型が異なれば1シーズンに2回罹る人もいます。すでに罹った人も、そうでない人も引き続き予防に努めて、元気に冬を乗り越えましょう。

☆新神田小インフルエンザの動向☆

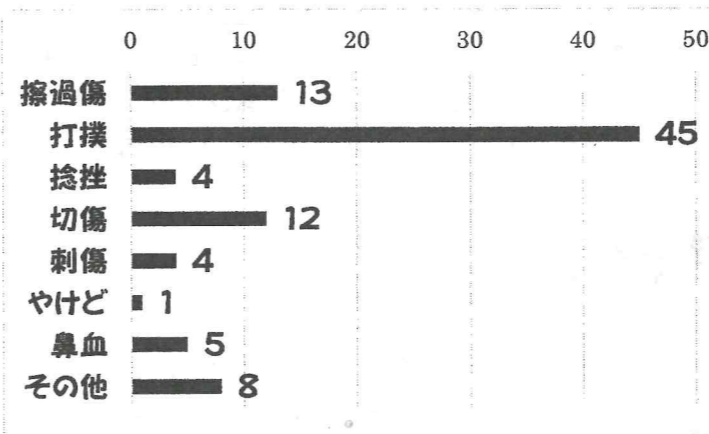
1月インフルエンザり患数



市内の小中学校の流行に比べると1月の人数は落ち着いていました。しかし、人数が増えてきていて、まだまだインフルエンザの流行する時期なので油断大敵です。手洗い・うがい、マスクの着用、換気、早めの就寝等、自分にできることをして健康管理をしましょう。

1月の保健室来室状況

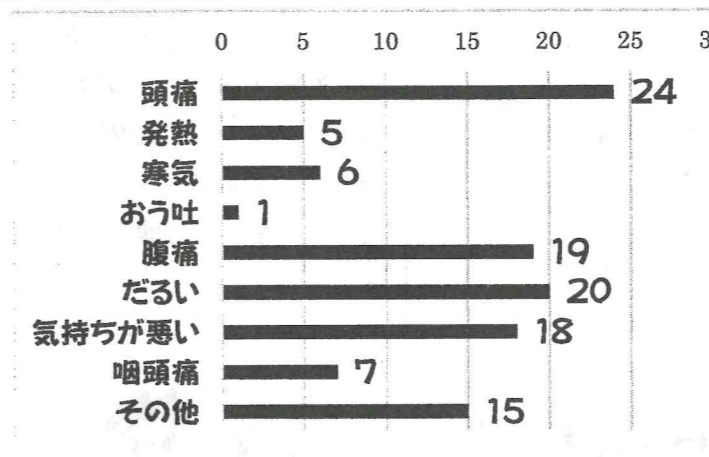
〇けが



エンジョイジャンピング(なわとび運動)が始まってから、縄跳びが顔や腕に当たる「打撲」のけがが増えました。みんなが頑張っている証拠だなと思っています。

冬になり、外で遊べずに学校の中を走って、友達とぶつかったり、転んだりする人もいます。学校の中は走らずにけがに気をつけて過ごしましょう。

〇びょうき



インフルエンザが流行してくると、「だるい」「しんどい」という症状の人が増えています。また、「腹痛」や「気持ちが悪い」といった胃腸炎症状の人も多かったです。

どちらも手洗い・うがいが1番大事な予防になるのでしっかりとしていきたいでしょう。

かぜは そと〜! けんこうは うち〜!

よぼう 予防のポイントをおさえて...

- てあら 手洗い・うがいをする
- 好ききらいせず なんでも食べる
- すいみんを しっかりとる
- のどの乾燥をふせぐ (マスク、加湿器など)

朝の健康観察のお願い

引き続き、インフルエンザが流行していますので、朝のお子様の健康観察のご協力をお願いします。毎朝、お子様の体温を測り体温が高いときや、お子様の様子がいつもと比べて食欲がないなどの症状がある場合は、無理して登校せず、ご家庭でゆっくり静養をしてください。また、休日の外出につきましても、全国的にインフルエンザ警戒レベルですので、お子様の体調に合わせて無理のないよう過ごしてください。

保健室から

雪の季節がやってきました。子どもたちは寒くても元気に学校生活を送っています。1月発育測定の時、4年生以上に『咳エチケット』の話をしました。かぜ・インフルエンザ予防のために、咳やくしゃみなどの症状がある場合は、マスクを着用して学校に登校しましょう。また、マスクはかぜ予防にもなりますので、かぜ・インフルエンザが流行しているときはマスクを着用するといいいと思います。ご家庭でも相談してみてください。

まだまだ心配・インフルエンザ
 自分でできること、3つ。

たべる ねる マスク

マスクの正しいつけ方は?

1. Mask is placed over the nose and mouth.
2. Mask is pulled up to cover the eyes.
3. Mask is secured behind the head.

こたえ：③ 鼻・口・あごをおおう