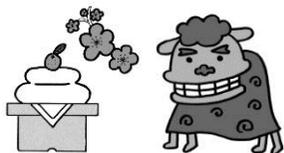


ほけんだより



平成31年1月10日(木) 入鹿小学校保健室 No.10

新しい1年が始まりました。この1年がみなさんにとって素敵な1年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお祈いします。

さて、かぜ・インフルエンザ、ノロウイルス等による感染性胃腸炎など、感染症がとくに猛威を振るう時季となりました。

集団の生活の場である学校では、主に感染拡大を防ぐ目的で「学校感染症」が指定されており、医師による診断が確定した段階で基準をもとに学校長が出席を停止できます(欠席扱いにはなりません)。例えば、インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱したあと2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」となっています。

重症化を防ぐうえでも、「早期受診」と「医師の指示に従うこと」がポイントです。朝の健康観察でお子さんの不調が見られた場合は無理に登校せず、学校にご連絡のうえ、受診・休養を優先していただければと思います。

からだのふちょう インフルエンザかも？

●あたまがいたい

●38℃をこえるたかいなつ

●さむけがする

●きんにく・かんせつのいたみ



うらにインフルエンザのことについてくわしくのせてあります。

生活リズムから「脱・冬休みモード」!!

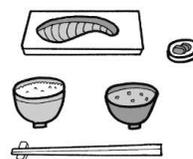
新学期が始まり、保健室には、かぜぎみの人や「だるい…」という人が多くみられます。冬休み中にみだれてしまった生活リズムでは、調子が悪くなってあたり前。早めに「冬休みモード」からぬけ出したいものです。

①早く寝る!



『夜おそくまで起きている→学校があるのでむりに早起き→すいみん不足で眠い、だるい』というパターンが多くみられます。まずは、できるだけ寝る時間を早めることを心がけてください。

②朝食をしっかりとる!



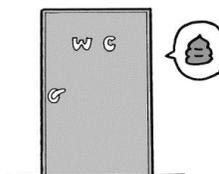
朝からだるいという人に多い『朝食ぬき』。胃がからっぽでエネルギー切れのまま学校に来て、頭(脳)もからだも働きません。1日を元気に過ごすためには、朝食をとることが大切です。

③からだを動かす!



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちからからだを動かしてみましょう。体育、外遊び、おうちの手伝いなど動いた分、からだの休みを必要としますから、夜には自然に眠くなります。

④うんちを出す!



うんちを出すことも大事な生活習慣のひとつ。はずかしがってガマンしていると、おなかが痛くなるなど、からだの調子をくずします。行きたくないと思ったら、すぐにトイレに行きましょう。