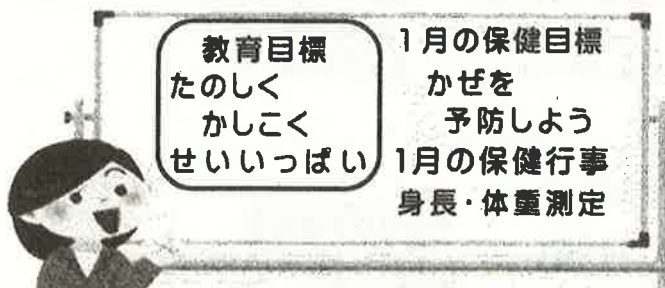


保健だより

1月

富岡市立高瀬小学校 平成30年度 1月



今日の朝は、スッキリ起きられましたか？楽しかった冬休みが終わり、新しい学期が始まりました。学年のまとめをする時期です。次の学年に向けて、目標をもって毎日を有意義に過ごしましょう。



高瀬小の感染症情報

2学期の終わりに、インフルエンザA型の流行があり、学級閉鎖もありました。市内の小学校では、B型も検出されているそうです。これから

の時期は、さらに大きな流行が予想されます。予防注射をしても、かからないというわけではありません。A型にかかっても、B型にかかることもあります。インフルエンザとほぼ同時に溶連菌が検出された児童もいます。また、感染性胃腸炎の流行期でもあります。一人一人が充分気を付け、うがい、手洗い、マスクの着用、人混みへの外出をなるべく避けるなど、できる予防対策をお願いします。インフルエンザの潜伏期間は1日～3日と言われていますが、症状が出るまでの潜伏期間にもせきやくしゃみの飛沫（つば）で他の人へうつってゆき、感染すると体内でものすごい早さで増えていく感染力の強い感染症です。

今回のインフルエンザA型感染による出席停止者数は12月13日から発生し、2年生から4年生で29名でした。兄弟姉妹や家族で感染したということも聞いています。登校前の検温や健康観察で、体調が良くないときには受診するなど、適切な対応をお願いします。インフルエンザと診断された場合は、出席停止となり、「治癒証明書」を作成しますので、早めに学校へ連絡をお願いします。

3学期の身長・体重測定を行います

☆日程は次の通りです。

- 1月 8日（火）6年生、5年生
- 1月 9日（水）1年生
- 1月10日（木）桜組・星組、3年生
- 1月11日（金）4年生
- 1月16日（水）2年生

*体操着の半袖、短パン着用で測定します。忘れずに準備をお願いします。

*当日欠席等で測定できないときは、後日登校できたときに行います。

*都合により日程が変更になる場合もあります。御了承ください。

*結果を「成長の記録」に記入してお知らせします。受診済みなども記録しますので、確認のうえ、表紙の保護者印欄に押印して、後日お知らせする期日までに学校へお届けください。

*1学期の健康診断後の受診で医師に記入してもらった報告書や受診票がありましたら、早めに学校へお届けください。



寒^{さむ}い冬^{ふゆ} 健^{けん}康^{こう} 習^{しゅう}慣^{かん} 意識^{いしき}しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

じつは冬も大切

水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



ノロウイルスにも 気をつけま



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。