

ほけんだより

茨木市立畑田小学校
2016年12月1日

12月(師走)です



いよいよ2学期のまとめの時期になりました。ひと雨ごとに気温が下がり、冬の感染症の流行が気になります。

学校では、健康観察や欠席などの状況から、学校内の感染症の広がりを把握し、感染症対策(手洗い・うがい・咳エチケット・換気・学級閉鎖の措置など)に努めていきたいと思えます。残り少ない2学期を元気にしめくくれますように、ご家庭におかれましてもお子さまの健康管理をよろしくお願ひします。

感染性胃腸炎

(ノロウイルス・ロタウイルス)

感染性胃腸炎は、12月から3月の冬季に多発します。突然おこり、すすむのが早く、**感染力が大変強い**です。

症状 ⇒ はきけ・おう吐・腹痛・下痢・あまり高い熱は出ません。

●この時期、嘔吐症状があった場合は、感染性胃腸炎の疑いがあります(感染性胃腸炎は出席停止になります)ので、熱がなくてもお迎えのお願いをします。早めに医師の診察を受けていただき、登校については医師の指示に従ってください。



インフルエンザ

(インフルエンザウイルス)

本校では、11月に1名(インフルエンザA型)の罹患者がありました。

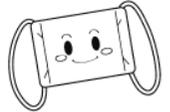
裏面に出席停止期間を記載していますので、参考にしてください。

※11月もマイコプラズマ感染症(肺炎)の罹患者がありました。



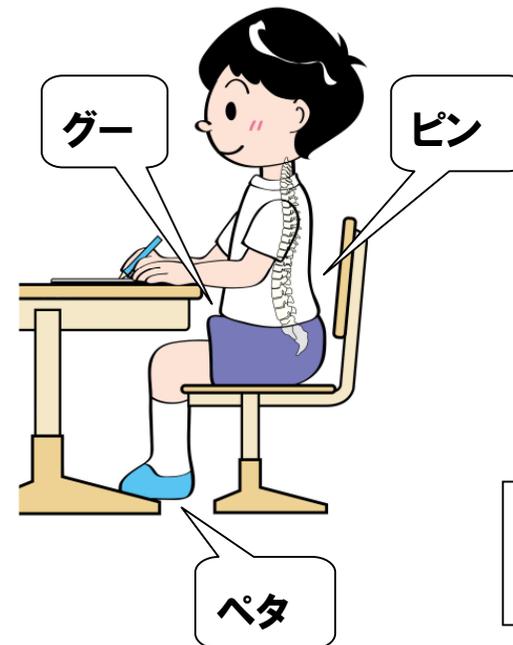
<予防方法> 一人ひとりの予防が感染拡大を防ぎます。

- ① 手洗い、うがいをする。(ポケットにハンカチは入っていますか?)
 - ② マスクをする。
 - ③ 日ごろから栄養や睡眠を十分とって、抵抗力をアップさせておく。
 - ④ 適度な温度と湿度を保つ。
 - ⑤ 体調に合った服装をする。(肌着を着る。首・手首・足首の3つの首を冷やさない。)
- ※インフルエンザウイルスは「乾燥」と「低温」に強いといわれています。のどや鼻の粘膜が乾燥すると異物(ウイルス)を排除する働きが弱まってしまいます。
- マスク着用や水分補給(水筒持参)**をお願いします。



12月保健目標 「姿勢を正しくしよう」

正しい姿勢の合い言葉 「グー」「ペタ」「ピン」



- グー** 机と体の間は、にぎりこぶし1個分あける
- ペタ** 両足のうらを床につける
- ピン** 背中(せすじ)を伸ばす

ポケットに手を入れていませんか?
ころんだ時、手が出ないので大きなけがにつながります。

<うらも読んでください>