

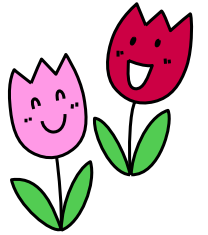
4月 保健だより

入学・進級おめでとうございます 🐛

春の訪れとともに、新年度が始まりました。

今年度は、新しい学校で新しい仲間と迎える新学期となり、少し緊張しているお子さまも多いのではないのでしょうか。

保健室では、お子さまの元気で、健やかな成長を願い、保健に関するいろいろな情報を、「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。お子さまと一緒にご覧ください。



ほけんしつ の りよう の しかた

みんなのほけんしつ だから... こんなふうにご利用してね!

<p>何かのてあし ぐあいのわるいときに</p>	<p>自分のからだについて 知りたいときに</p>	<p>なにかなやんでいるときに</p>
<p>できる 先生に ことわって</p>	<p>おている人がいるかも... しずかにはいって</p>	<p>ほけんしつにあるものを 使うときは 声をかけて</p>

保健室の、 小野寺香純 今年度も よろしく おねがいします

美しが丘西小学校の子どもたちが、健やかに成長していくためのお手伝いをしたいと思います。健康に関してのことなど、いつでも気軽に保健室にお話に来てくださいね。

けん こう
健康



しん だん
診断

はじ
が始まります！！

健康診断は、自分の体のことをよく知り、元気にすごすには、どんなことをしたらよいのかを知るチャンスです。自分のからだを知ることで、毎日の生活をみなおしたり、健康について考えたりしてみましょう。

なお、学校の健康診断は、集団検診ですので、疑いのあるものを選び出すスクリーニングです。今回の健康診断で医師の診察が必要と思われる方には、「受診のおすすめ」でお知らせいたします。

月	火	水	木	金
8	9 保険調査票 結核検診問診票(2年 生以上)提出日 身体計測 6年・6組	10 身体計測 5年	11 身体計測 4年	12 身体計測 3年
15 身体計測 2年	16 身体計測 1年	17 聴力検査 5年・6組	18 歯科検診 5年・6年	19 聴力検査 3年
22 聴力検査 2年	23 聴力検査 1年1、2組	24 聴力検査 1年3～5組	25 内科検診 6年5年1.2組	26 視力検査(再検査) 6年、6組
29	30 視力検査(再検査) 5年			

お世話になる学校医の先生方です！

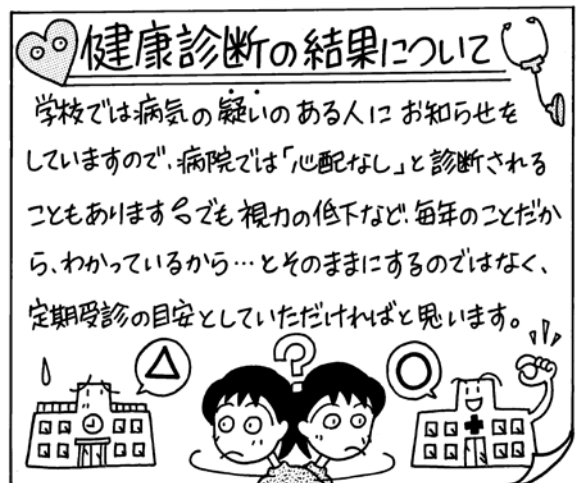
内科：嶮山クリニック 工藤 卓也 先生
眼科：むくもと眼科 椋本 茂裕 先生
歯科：富川歯科医院 富川 孝秀 先生
耳鼻科：あざみ野耳鼻咽喉頭科 山口 太郎 先生

受診のおすすめについて

低視力のお知らせ以外の用紙が、ご家庭での記入となります。

このため、受診先の病院で結果を聞いていただいて、用紙に記入をしてください。

受診後は担任または保健室へ提出してください。
ご協力をお願いいたします





横浜市立

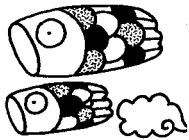
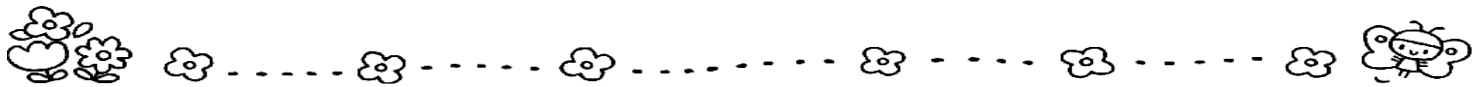
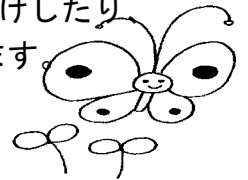
美しが丘西小学校

保健室 発行

平成25年5月10日

うつく 美しが丘西小学校が 開校して1カ月。新しい環境に慣れてきた半面、疲れが出てくる

時期です。連休はゆっくり休めましたか？休みの日が続くとお出かけしたり、ついつい夜更かしをしてしまったり、生活のリズムが崩れがちになります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べて生活のリズムを取り戻しましょう!!!



★せいかつCHECK★

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	-------------------------	---

がっ 5月 けんこうしんだんの予定 よてい

<p>がっ 5月11日 (土)</p>	<p>ねんせい 1~3年生</p>	<p>ぎょう 虫検査 キット配布 提出：5月14日(火)朝9:00まで!!</p>
<p>がっ 5月16日 (木)</p>	<p>ねんせい 2年生 ねん 3年3・4組</p>	<p>しかけんしん 歯科検診 あさ 朝の歯みがきを忘れずに!!</p>
<p>がっ 5月23日 (木)</p>	<p>ねん 4年1~3組 ねん 5年3・4組</p>	<p>ないかけんしん 内科検診</p>
<p>がっ 5月24日 (金)</p>	<p>ぜんがくねん 全学年</p>	<p>がんかけんしん 眼科検診</p>
<p>がっ 5月27日 (月)</p>	<p>ぜんがくねん 全学年</p>	<p>にょうけんさ 尿検査 キット配布 (※2年生は5月24日(金)に配布) 提出：5月28日(火)朝9:00まで!!</p>

ベストの長さです。今みなさんの爪の長さは…？
チェックしてみてくださいね。

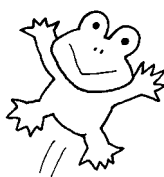


6月 保健だより

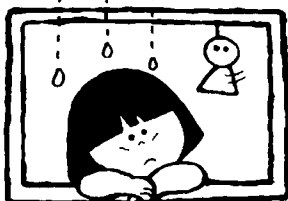
横浜市立美しが丘西小学校

保健室

平成25年5月30日



は ひ かつ よう
晴れの日を活用しよう!!



つゆの季節が近づいてきました。ジメジメした天気でも気分がふさがちになりますが草や花にとっては、大切な「恵みの雨」になります。また、この時期は蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと気温の変化が大きいので、体調を崩さないように注意して過ごしましょう。梅雨の晴れ間の天気の良い日には外で思いっきり遊びましょう!

がつ か がつ か
6月3日～6月7日

歯の衛生週間

もってくるもの

歯ブラシ



コップ

タオル



美しが丘西小学校の歯の衛生週間は6月3日(月)から6月7日(金)です。歯の衛生週間として、3つの取組をします。

1. 給食後の『歯みがきタイム』

子どもたちの毎日の歯みがきを習慣づけるために給食後に『歯みがきタイム』を行います。

歯ブラシ・コップ(割れないもの)・タオルを必ず持ってきてください。

2. 歯みがきカレンダーの実施

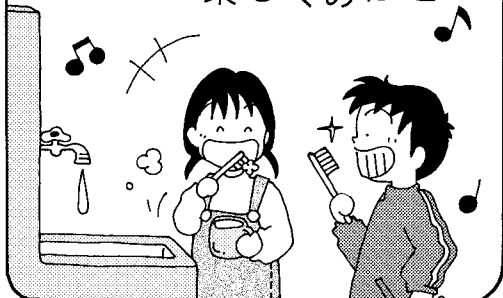
保健委員会の児童が作成した歯みがきカレンダーを、6月3日(月)から6月7日(金)までの期間で実施します。6月7日(金)に担任の先生に提出してください。

3. ポスターの掲示

保健委員会の児童が作成したポスターを掲示する予定です。

子どもたちの歯みがきが習慣となるように、ご家庭でも声をかけてください。ご協力お願いいたします。

みんなで楽しくみがこ



キ リ ト リ

色覚検査のお知らせ

色覚検査は、4年生の希望者を対象に個別に簡易検査を行います。希望される方は、この用紙にご記入のうえ、切り取って6月10日までに担任にご提出ください。

色覚検査を希望します。

4年 組 児童名

平成 25年 月 日

歯みがきクイズ!

は みがきに関する問題です!みなさんも家族の方と一緒にやってみましょう!

もんだい1

みがきやすい歯ブラシの大きさはどれくらいでしょう?

- ①指2本分の大きさ ②前歯2本分の大きさ ③口の半分の大きさ

もんだい2

前歯の正しいみがき方はどれでしょう?

- ①左右にやさしくみがく ②左右にちからいっぱいみがく
③上下にやさしくみがく ④上下にちからいっぱいみがく



もんだい3

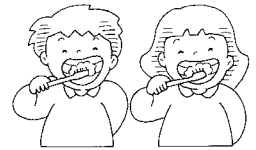
むし歯になりやすいのはどこでしょう?(正解は2つあります)

- ①前歯の先っぽ ②歯と歯の間 ③歯と歯ぐきの間

もんだい4

むし歯になりにくいのはどっちの食べ方でしょう?

- ①チョコレート1枚をいっきに食べる
②チョコレート1枚をだらだら食べる



① ちいぢやうぢやう ② ちいぢやうぢやう ③ ちいぢやうぢやう ④ ちいぢやうぢやう... 歯王

もうすぐプールが始まります

6月17日からプールの授業が始まります!プールの授業はいつもの体育の時間よりも体力を使います。また、ふだんと違った環境で体をうごかします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

けがや事故のない楽しい水泳学習にしましょう!



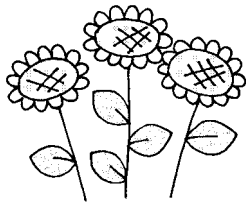
プールカード はんこを押す前に... 保護者の方による **健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかりと食べましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?

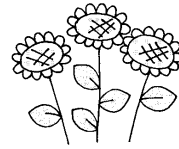
安全で楽しい水泳の授業のために

5. 下痢はしていませんか?
6. ジクジクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切ってありますか?
8. 熱はありませんか?

保護者の方のご協力をお願いします!



保健だより



美しが丘西小学校
保健室発行
平成25年6月28日

7月の保健目標

夏を健康にすごそう



い
です
ね。
ま
す。

げんき あそ
元気に遊ぶ

じめじめと暑い日が続いています。梅雨明けが待ち遠し

雨の日が続くと、なんとなく気分がすぐれなくなることもあり

心が疲れ気味の人も多いようです。晴れた日には、外で

ことができるように、ゆっくりと心の栄養をためましょう。

この時期は、むし暑かったり、急に肌寒くなったりと、気温

変化が激しいので体調を崩さないように注意してくださいね。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理



高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただし冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cをめやすにしましょう。



歯科巡回指導があります。



●日 7月17日(水)

●対象 学年 2・3・4年生

●持ち物 歯ブラシ(普段使っているもの) (1・5・6年生、6組は、1月30日に行います。)

歯科巡回指導では、横浜市学校保健会の歯科衛生士さんである中原知子先生に歯みがき検査をして

いただきます。子どもたちがみがき残しなく、しっかり歯をみがけているかを見ていただくのと、普段使用している歯ブラシが自分に合っているかどうかをチェックしていただきます。そのため、**歯ブラシが必要**になりますので、当日必ず学校に持ってくるようご家庭でもご指導よろしくお願ひ致します

はみがきタイムが始まります！

＜持ち物＞・歯ブラシ・コップ・タオル

普段使っている歯ブラシ、またはそれと同様のもの

7月から毎日、給食後に各クラスで音楽に合わせて歯みがきをします。歯の衛生週間のとくときと同様に持ち物がありますので、忘れ物をしないようご家庭でもお声掛け下さい。

健康手帳の返却と回収について

4月から行っていた健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。健康手帳を一度ご家庭にお返し致しますので、ご確認の上、保護者印の欄に㊟またはサインをして、夏休み前に再度担任へご提出下さい。
※2・3・4年生は、7/17（水）に歯科巡回指導で使用しますので、7/17（水）までに提出して下さい。よろしくお願ひします。



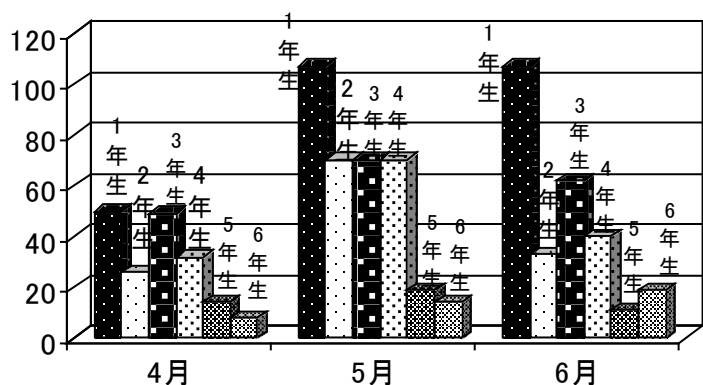
ほけんしつニュース



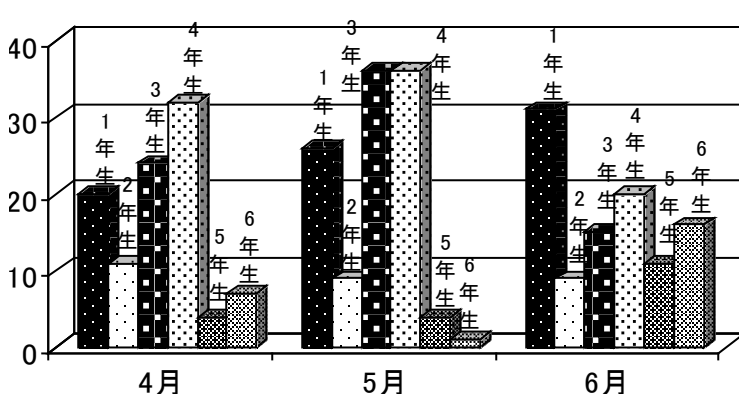
4月から6月までの保健室の様子をお伝えします！！

ほけんしつを利用した人数

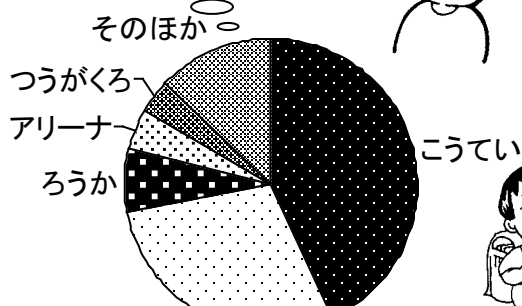
けが



びょうき



けがをした場所



登校中のけがに注意！！

登校中に転んでけがをしてしまう人が、特に低学年に多くみられます。また、荷物をたくさん持っているため転んだときに手をつけず、顔や頭にけがをする人がとても多いです。安全に気を付けて、ゆっくり歩いて登校しましょう。

9月 保健だより

美しが丘西小学校
保健室 発行
平成 25 年 8 月 27 日

せいかつ 生活のリズム をとりもどそう

みなさんは楽しい夏休みを過ごせましたか？
暑い夏を元気に過ごした人もそろそろ夏の
疲れが出てくるころです。久しぶりの学校生活
でも元気に活動できるよう、もう一度自分の
生活を見直してみましょう。



まずは早起き！
おそね はやね
遅寝を早寝にするの
は難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

光を浴びる
おきたら部屋のカーテンをあけ、太陽の光を浴びましょう。それによって体の中の時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。朝食は1日の原動力！必ず食べるようにしましょう。食欲がなければコップ1杯の牛乳だけでも飲みましょう。



身体計測があります!!

日程	対象学年
8月28日 (水)	6年生・6組
8月29日 (木)	5年生
9月2日(月)	4年生
9月3日(火)	2年生
9月4日(水)	3年生

夏休み明けですぐに、身体計測があります。体育着が必要ですので、忘れずに持ってくるようにしてください。

また、女の子で髪の毛を結ぶときは、頭の上やうしろにこないようにしましょう。正確な身長・座高をはかることがで

暑さでからだがかわれてしまう!?


ねっちゅうしょう はなし

熱中症のお話

熱中症の起こりやすい
4つの条件
高温・多湿・
無風・直射日光
梅雨が明け急に気温が高くなる時期に多く発生します。時間帯では、10:00~16:00 までの間に多く発生します。

熱中症の症状1
ねっひろう
熱疲労
体の水分不足が原因
本人はだるい・めまい・頭痛
力が入らない・吐き気
まわりから見ると
汗がたくさん出る
顔があおい

ねっひろう てあ
熱疲労の手当て
◎ 木陰や建物の中など涼しいところに運ぶ。
◎ 衣服をゆるめて寝かせる。
◎ 水分(0.2%ほどの食塩水)補給



熱中症の症状2
ねっせい
熱性けいれん
大量に汗をかいて体内の塩分が失われて起こります。
症状 こむらがえり
手足・腹筋のけいれん
手当 生理食塩水(0.9%の食塩水)で水分塩分の補給



熱中症の症状3
ねっしやびょう
熱射病
体温調節が働かなくなり、命に関わる場合もあります。
本人は 疲労感・汗が出ない・吐気・頭痛・めまい・意識朦朧
まわりから見ると
皮膚が乾燥・反応が鈍い・言動がおかしい

熱中症を防ぐために1
水分補給について
運動前…十分に水分をとり

熱中症を防ぐために2
体温が上がるのを防ぐ

ねっしやびょう てあ
熱射病の手当て



読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋と、秋はいろいろなことを楽しめる時期ですね。子どもの体力もぐんと伸びるこの時期に、楽しい経験を通して健康な体にしましょう！



もうすぐ運動会！ うんどうかい

体調をしっかりと整えましょう。

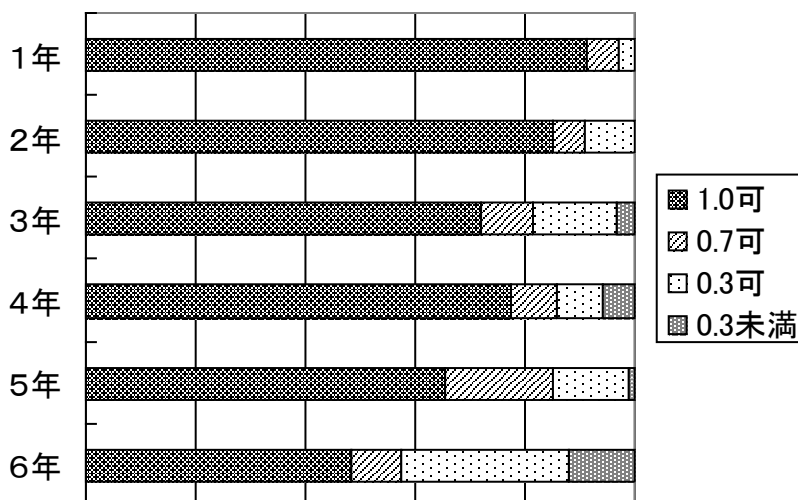
運動会の練習が始まっています。演技や競技の練習、係の仕事など子どもたちは意欲的に取り組んでいます。この時期は、朝晩と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。そのせいか、かぜをひいている人も少しずつ出てきました。人間の体は、気温の変化についていこうと頑張ってしまうので、季節の変わり目は、その疲れが出ることもあります。上手に衣服の調節をして、夜寝るときは布団をしっかりとかけて眠りましょう。また、十分な睡眠、休養を心掛けて、体調管理をしましょう。

目の愛護デー

しりょくけんさ けっか
視力検査の結果

はる おこな しりょくけんさ
春に行った視力検査の結果です。

がつ か
10月10日を
よこ
横にすると...



10を横にすると眉毛と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーといわれて

います。

目は眠っているとき以外はいつもはたらいしています。とくに、ゲームや読書、勉強、テレビのあとには、目はとても疲れています。10月は目を大切にする生活を心がけ、目をたくさん使ったときは、目の体操をしたり、遠くの緑を見るなどして、ゆっくり休ませてあげましょう。

めまわ やってみよう！目回したいそう

1



上を見る

2



ぎゅっと
閉じる

3



右を見る

4



ぎゅっと
閉じる

5



下を見る

6



ぎゅっと
閉じる

7



左を見る

8



ぎゅっと
閉じる

※1～8までやったら、反対回りでもう1度。これを1分間くりかえそう！

10月3日に、保健委員会の児童が各クラスへ行って目の健康についてのお話をしました。また、目の疲れをとる、『目回したいそう』をみんなで実践しました。学校では、各クラスの教室に『目回したいそう』のポスターを掲示して、休憩時間などに実践するように呼びかけています。

ご家庭でも目が疲れたときや、勉強の合間などに試してみてください。



はなちで 鼻血が出たらどうする？

朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ昼間に体を動かすと暑くなります。休み時間に外で遊んだあとや、体育の時間などの体温が急に上がったときに鼻血を出す人がとても多いです。

正しい処置ができるように、鼻血が出たときの処置のポイントを覚えておきましょう。

- イスに座り、下をむく。
- 小鼻の上をギュッとつまむ。(3分以上)

あつ!!



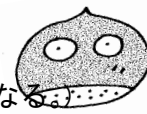
はなちが
出た!!

●なかなか止まらないときは、氷のうや、ぬれタオルで鼻の上を冷やす。

こんな処置は間違い! やらないで

×首の後ろをたたく

×上をむく・横になる(のどの方へ血が流れて気持ちが悪くなる)



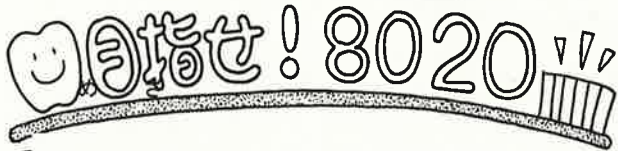


11ヵ月 保健だよ!

美しが丘西小学校
保健室 発行
H25. 11. 1

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう!

11月8日はいい歯の日



歯のウラ側もしっかり
みがいていますか?



日本人の平均寿命は、男性で約80歳、女性で約86歳なのですが、歯の平均寿命は50~60歳程度といわれています。80歳で自分の歯が20本以上残っている人は全体の10パーセント程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は、むし歯と歯周病です。歯の寿命を伸ばすも縮めるも、すべてはみなさんの歯みがき次第です! いい歯で元気に楽しい人生を送るためにもしっかりと毎日歯みがきしましょう!

かぜ・インフルエンザがはやる季節です!!

気温が下がり、空気が乾燥してくると、流行するかぜ・インフルエンザ。手洗い・うがいをするのが、かぜ予防の基本ですので、習慣づけるようにしましょう。手洗い・うがいはもちろん、規則正しい生活を心がけて、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になりますので、ご家族みなさんで気をつけましょう!

インフルエンザ予防接種のシーズンです。

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上経たないと効果が現れないので、接種する方は12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともありますので、医師とよくご相談下さい。



11月のほけん目標

かぜの予防を考えよう。

??かぜをひいたとき、からだはどうなっているの??

症状

熱がでる

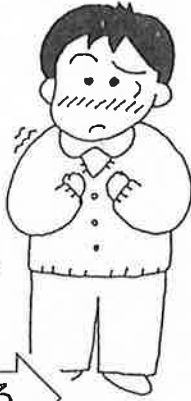
せきがでる

はなみずがでる

のどがいたくなる

はく

げりをする



?どうしてそうなるの

からだの中にはいった菌を
ころそうとして体温があがる。

鼻から肺につづいているくたを
きれいにしようとして
外からはいってくるいぶつをおいだす。

からだと菌がたたかったけっか
できたもの。

からだのなかにはいった菌がのどで
ふえないようにねんまくがたたかっている。

胃腸のはたらきがよわって胃の中を
からっぽにしようとしておこる。

菌が腸のねんまくでふえて
腸のはたらきがよわくなっておこる。



??どうやって他の人にうつるの??

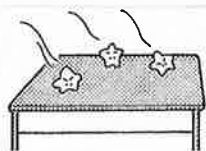
かぜのウイルスが人から人へうつるには3つの経路が考えられています。

① 直接人から人へ

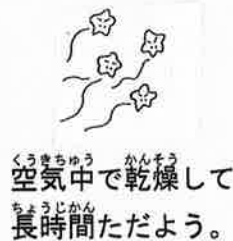


かぜにかかった人の鼻やのどから、
くしゃみや咳によって飛びちった
ウイルスが直接人の鼻やのどから入る。

② 空気中をただよって



とびちったウイルスが
周りのものにくっつく。



吸い込まれる。

③ 手や指から



涙や鼻水の中に含まれる
ウイルスが手や指につく。

他の人の手や指
にうつる。

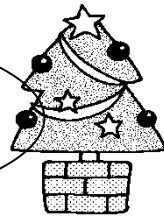


ウイルスがついた手で鼻や
目をさわると
うつる。





保健だより

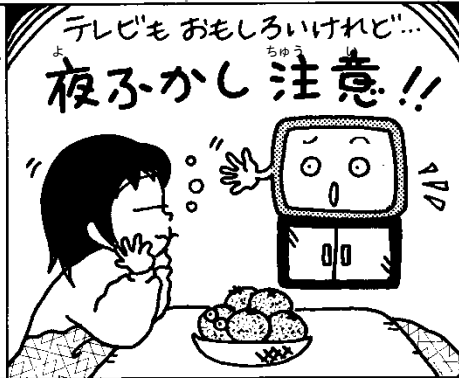


美しが丘西小学校
保健室発行
H25.12.16

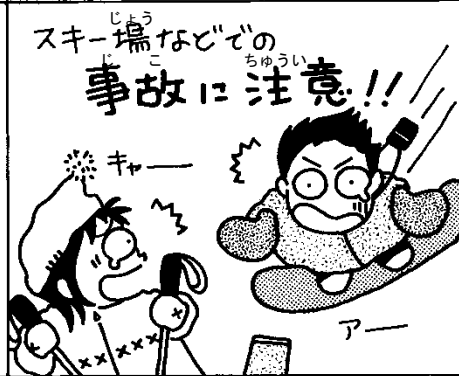
年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配って行きましょう!!



冬休みの健康生活



しんねん げんき
**新年を元気に
スタートするために**



感染症に気をつけましょう!

毎日寒い日が続く、空気も乾燥しています。冬本番を迎え、かぜ・インフルエンザの流行の時期がやってきました。また、この時期は感染性胃腸炎も流行しやすくなります。学校でも、手洗い・うがいの励行を指導していますが、ご家庭におかれましても、手洗い・うがい・十分な睡眠と休養を心がけていただき、体調管理にご配慮ください。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

《お願い》 体調不良で欠席される場合は、体温を測っていただき、
発熱状況をお知らせください。

12月のほけんもくひょう

冬を健康にすごそう!



感染症の予防を呼びかけています!

朝会での呼びかけ

11月25日(月)の朝会では、感染症を予防するための5つのキーワードを紹介しました。

- ① ハンカチを持ってきましょう。
- ② 元気よく外で運動しましょう。
- ③ 早寝・早起きをしましょう。
- ④ 手洗い・うがいをしましょう。
- ⑤ 1日3食、しっかり食べましょう。

ハンカチチェック

各クラスにハンカチチェックシートを配り、11月25日(月)～12月13日(金)の間、毎日ハンカチを持ってきているかチェックをする取り組みをしました。クラスの人とみんなで確認することで、ハンカチを持ってこようと意識するようになった人が増えてきたようです。

手洗い・うがいの呼びかけ

中休みと昼休みのあとに、手洗い・うがいをするよう放送で呼びかけをしました。



た!

学校をきれいにしよう!!



イ
って

校内をきれいにしようと、保健委員会と6年生のボランテ

アの子どもたちが中心になり、休み時間に簡易モップを使

掃除をしています。掃除をしながら校内を回っていると、「こ



かせ予防ポスター



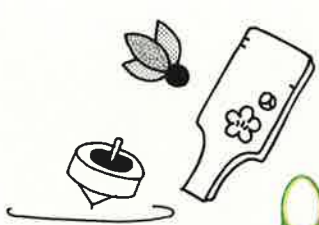
保健室前には、かせ予防のポスターを掲示しまし

ん
と
が

なに ^{よご}汚れていたんだ。「ここにほこりが ^た溜まりやすいんだ。」

というような ^{いろいろ}色々な ^{はっけん}発見があるようで、^こ子どもたちも ^{たの}楽しみな

ら ^{せっきよくてき}積極的に ^と取り組んでいます。



保健だより



美しが丘西小学校
保健室発行
平成 26 年 1 月 10 日



ことし **今年もよろしくお願ひします!** ねが

年末年始のお休みはいかがでしたか? 不規則な生活習慣がついてしまった、というお子さんはいませんか? 毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期ですが、気持ちも新たに、健康管理には十分注意しましょう!

歯科巡回指導があります。

ひ がつ にち たいしょうがくねん ねんせい
●日にち **1月30日(木)** ●対象学年 **1・5・6年生、個別級**

●持ち物 歯ブラシ (普段使っているもの)

歯科巡回指導では、横浜市学校保健会の歯科衛生士さんである中原 知子先生に歯みがき検査をしていただきます。子どもたちがみがき残しなく、しっかり歯をみがけているかを見ていただくのと、普段使用している歯ブラシが自分に合っているかどうかをチェックしていただきます。そのため、**歯ブラシが必要になります**ので、当日必ず学校に持ってくるようご家庭でもご指導よろしくお願ひ致します

シーズン到来! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

こまめにうがい・手洗い 	バランスのよい食事 	しっかり睡眠
気温に合わせて衣服の調節 	肌着をきちんと着る 	部屋の換気をする
人混みを避ける 	適度に運動 	ストレス発散

◆◇かぜとインフルエンザのちがい◆◇

	うつりかた	発病	症状	熱	からだの痛み
かぜ	あまり多くの人にうつらない 	ゆっくりすすむ (潜伏期間は5、6日) 	全身におよぶ症状はほとんどない(くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどなど) 	37から38度くらい 	弱い
インフルエンザ	多くの人にうつる 	はやくすすむ (潜伏期間は1から3日くらい) 	全身に症状が出て重い(悪寒・強い頭痛・だるさ・関節痛など) 	40度くらいの高熱 	強い

かんせんせい い ちょうえん ちゃうい 感染性胃腸炎に注意!!

感染性胃腸炎とは、おなかの痛みや、吐き気・嘔吐の症状を伴うかぜです。

美しが丘西小学校では冬休みの前あたりから、吐き気や腹痛で欠席する児童や、上記の症状を訴えて保健室に来る児童が増えています。

予防としては、手洗い・うがいをするのが大切です。また、排泄物や嘔吐物にはたくさんのウイルスが混在している恐れがあるため、近づかないようにしましょう。触れる危険性がある場合には塩素系消毒剤をしみこませた布などで拭くようにしましょう。



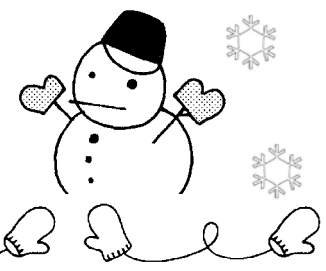
◆◇ご家庭へのお願い◆◇

- ・朝、登校する前に顔色や表情をみて、健康観察をお願いします。
- ・発病または感染の疑いのあるときは、すぐに医師に診察してもらってください。
- ・熱がなくても、腹痛や頭痛、気分不良などの症状があったら、早めに病院を受診し、嘔吐や下痢の症状があるときは登校を見合わせてください。
- ・嘔吐してから2~3日は症状が続く場合が多いようです。体調の悪い場合は、無理をせずお家で休養させてください。

保健だよ!

美しが丘西小学校
保健室発行
H26. 2. 14

厳しい寒さの中でも元気いっぱいの子どもたち。
でも、低温・低湿である冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気をくばり、まだまだ寒い冬を元気に乗り切りましょう!



インフルエンザが流行っています!!

1月中旬頃からインフルエンザが流行しています。美しが丘西小学校では、現在20人以上の人がインフルエンザで欠席をしています。また、発熱や嘔吐などで早退する人も多くいます。そのため、手洗い・うがいの呼びかけや、教室のこまめな換気、消毒などで拡大防止を心掛けています。ご家庭におかれましても、登校する前に健康観察をお願いいたします。

こんなときは、無理をせずお家でゆっくりやすみましょう。

- 平熱より体温が1度以上高い場合
- 発熱症状がなくても、朝から体調がすぐれない場合 など

出席停止になったときは...

インフルエンザ等の学校感染症で出席停止となった場合は、健康手帳の一番後ろのページに必要事項を保護者の方が記入をして、担任にご提出ください。医師の診断書等は必要ありません。また、受け渡しの際に感染する恐れがあるため、健康手帳は登校できるようになってからお子さんに直接お渡ししています。ご協力よろしくお願いいたします。









インフルエンザA型とB型の違いは?

	A型	B型
特徴	最も流行性が高い	季節性(A型)の流行が終わった直後の2~3月に流行する。 Point 風邪症状と似ている。
症状	高熱(38度~40度近い高熱) 寒気・悪寒 強い関節痛、筋肉痛	高熱(38度~40度近い高熱) 寒気・悪寒 強い関節痛、筋肉痛 Point 胃炎、気管支炎、上気道炎

《風邪との違い》
発熱が突然発症し、急激に熱が上がったり強い悪寒やふるえがみられる。

今年^{ことし}は、インフルエンザ^{かぜ} B型^{しやうじやう}で欠席^{がた}している人^{ひと}が自立^{めだ}っています。風邪^{かぜ} 症状^{しやうじやう} ととても似^にているので、風邪^{かぜ} 症状^{しやうじやう} がみられる場合^{ばあい} は念^{ねん}のためインフルエンザ^{かぜ}の可能性^{かのうせい}も検討^{けんとう}していただければと思^{おも}います。

じょうずな手の洗い方 しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。

1 腕まくりをする。 	2 水道水で手をぬらす。 	3 せっけんをしっかりと泡だてる。 	4 手のひら、指の甲を洗う。 	5 指と指の間を洗う。 
6 親指を反対の手でつつんで洗う。 	7 よくこすって、つめの間を洗う。 	8 手首を洗う。 	9 せっけんを流す。 	10 清潔なタオルでふく。 

効果的ながいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがい^{ぶくぶくうがい}を1回したあと、がらがらうがい^{がらがらうがい}を3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。

①ぶくぶくうがい
うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。



②がらがらうがい
うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。

だい かい がっこう ほけん いいんかい

第1回 学校保健委員会

「みんなが気持ちよく安全にすごすことができる学校にしよう。」

2月12日(水)に第1回学校保健委員会が開催されました。今年度のテーマは、「みんなが気持ちよく安全にすごすことができる学校にしよう。」です。

事前に保健委員会の子どもたちが各クラスの清掃活動についてのアンケートをとり、実態を調査してまとめたものを発表しました。また、5・6年生の保健委員会と、4年生のクラス代表の子どもたち、職員、PTCAでグループワークも行いました。

グループワークでは、「掃除中の危険をなくすためにはどのような手立て、工夫が必要か。」ということについて話し合いました。各グループでたくさんの意見やアイデアが出され、とても活発な会となりました。ご協力ありがとうございました。清掃活動についてのアンケート結果や、話し合ったことをまとめたものが保健室前に掲示してありますので、学校にお越



しの際さいにぜひご覧らんください。