

# ほげんだより 12月

藤沢市立  
長後小学校  
保健室  
2019.12.5



冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしまうかもしれません。カゼをひいてつらい冬休みだった…なんてことにならないよう、生活リズムをくずさず元気にすごしましょう。

保冷剤、かえすのをわすれていませんか？



学校生活の中で、一番多いけがは「ともだちとぶつかった」「〇〇にうった」という、うちみのけがです。うちみのけがは、まず冷やすことが大切なので、保冷剤をわたすことが多いのですが、返してくれる人が少なく、保冷剤がなくなっていて、困っています。

保健室のものは、みんなのものです。保冷剤で遊んでやぶけたり、なくしたりしないように、大事に使ってくださると嬉しいです。教室に「おちてたよ～」と持ってきてくれる子もいます。ありがとう！助かっています。

ご協力をお願いします



これからの季節…

気をつけたいインフルエンザ

こんな症状があればインフルエンザかも



急な高い熱



強いさむけ



体のあちこちがいたい



体がだるい

インフルエンザにかかったら



インフルエンザかなと思ったら、早めに病院へ行きましょう



水分をとって、からだをやすめましょう

学校は出席停止になります。

(欠席にはなりません。)

インフルエンザの出席停止期間は5日間。さらに熱が下がって2日を過ぎてからと決まっています。おうちの人と確認してね。



## 保護者の方へ



12月になって、朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。

寒さと共に気をつけたいのが、かぜ・インフルエンザの流行です。冬休みや年末年始は人の多いところに出かける機会が増えますね。

手洗い・うがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけるなど、予防をこころがけましょう。

## 朝の体調チェック 6つのポイント

かぜをひいて体調をくずす子や、感染症にかかる子が多くなる季節です。できるかぎり早く気づいてあげるため、また感染症をひろげないためにも、登校前の体調チェックをお願いします。

- 朝はすっきり起きてきましたか？
- 顔が赤い、青白いなど顔色の違いはありませんか？
- しっしんやただれなどはありますか？
- 朝ごはんはたべられましたか？
- 下痢や便秘ではありませんか？
- せきやくしゃみ、鼻水はでていませんか？



気になる点があるときは、是非、体温を測ってみてください。朝は体温が低く、昼間にかけてあがっていくので、朝の時点で体温が高い場合は、おうちで様子をみることをおすすめします。

また、体調で気になることがある時は、連絡帳などで担任までお知らせください。

## インフルエンザ情報

11/4～11/10の感染症発生動向調査で、インフルエンザが全国的な流行期にはいったと、国立感染症研究所が発表しました。流行期に入るのは、例年より数週間から1か月ほど早く、統計を取り始めて以降、2番目に早くなっています。

藤沢市では、11/11～11/17におけるインフルエンザの発生状況が、定点医療機関あたり1.25人（定点数16か所、患者報告数20人）となり、流行の目安となる基準（定点あたり1.00人）を超え、流行期に入りました。今後さらに流行することが予想されるとのことでした。

流行期入りのニュースの後には、いつ流行の波が来るかと注視していましたが、藤沢市内の小学校では、12/2学級閉鎖の報告があり、身近なところまで来ている感じがします。

長後小学校では、今のところ11月・12月は診断された児童はいませんが、いつ流行が始まってもおかしくない状態です。インフルエンザは感染力が強いため、うがい・手洗い、体調管理（睡眠時間の確保、食事、疲れをためないことなど）で、1人1人が予防をこころがけたいですね。

☆ 楽しい冬休みにするために ☆

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ

**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように

**や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう

**す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう

**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう