

ほけんだより12月



令和5年12月11日

山王小学校

保健室

冬休みまであと2週間となりました。山王小学校では現在のところ、インフルエンザ等の感染症の流行はありません。ご家庭での体調管理や健康観察、水筒の持参等、ご協力いただきありがとうございます。これからはさらに寒さも厳しくなりますが、引き続きご家庭と連絡を取りながら、子どもたちを見守っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

発熱や嘔吐があった場合は、「インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎を疑っての対応」になり保護者の方にお迎えに来ていただくこととなりますのでご了承ください。4月に学校へお知らせしていただいている「保護者の勤務先等」が変わり、緊急連絡先に変更がある場合は、必ず担任までお知らせください。

カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。



「**早い早い対策が、早く元気になるためのカギ。**」
温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。

特にビタミンCをとろう！



室内の温度・湿度にも気を配りましょう。



湿度は70%前後
温度は21~24℃

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときは**インフルエンザ**かも!?
早めに病院へ行き治療を受けましょう。

インフルエンザと診断されたら...





- ここのところの発熱は、「インフルエンザ」と「咽頭結膜熱」が多いそうです。
- 医療機関でインフルエンザと診断を受けた場合は、学校までご連絡ください。医師の指導のもと、登校されますようお願いいたします。
- 山王小学校HPから、登校許可証明書（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症）と治癒証明書（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外の感染症）がダウンロードできるようになりました。詳しくは、11月のほけんだよりをご覧ください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

 発熱
  解熱
  解熱後
  登校可能

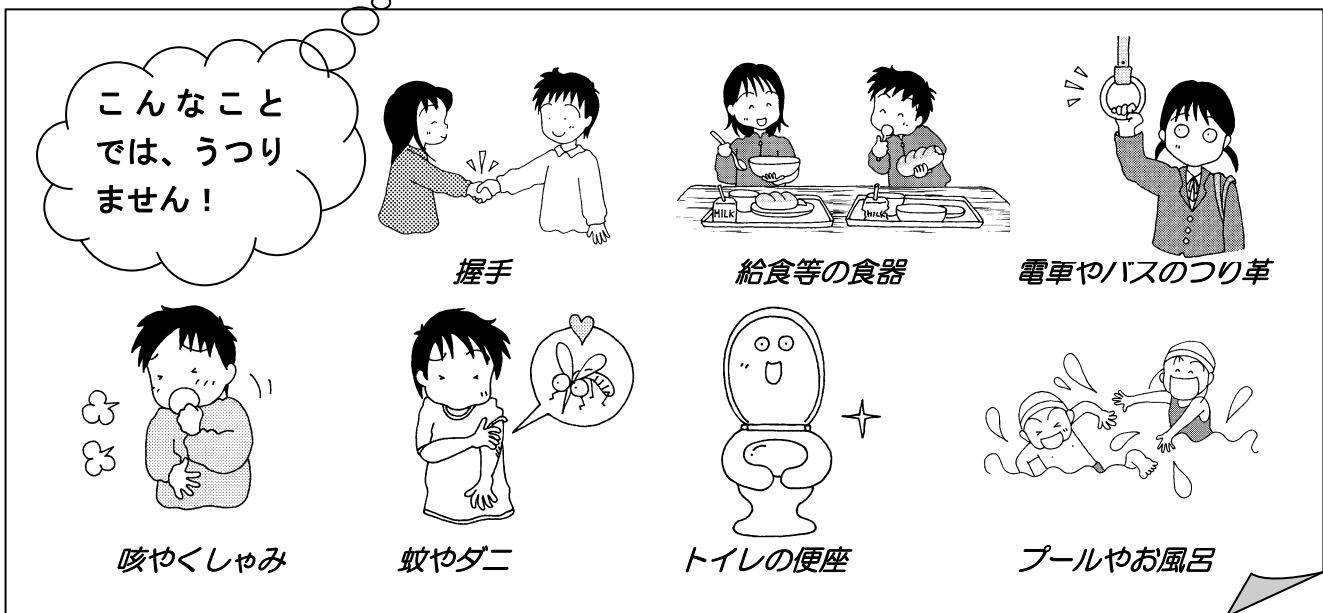
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

*発症日翌日を1日目と数えます。
*発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。

12月は「エイズ予防月間」です。

エイズとは、^{HIV}HIVというウイルスによっておこる病気です。感染しても数年から十数年くらいは症状がでませんが、だんだんと免疫の力(病気から体を守る力)が弱っていき、現在は完全に治す薬もありません。そのため、「こわい」と思われることや理解されないことも多く、間違った見方や知識が広まり差別が生まれることもあります。

HIVは感染する力が弱いため、ふつうの生活ではうつることはありません。正しい知識をもつことが大切です！



◎日本スポーツ振興センターの申請について

学校管理下(登下校中も含む)でケガをして、医療機関等を受診した場合は、日本スポーツ振興センターの対象になります。まだ手続きをしていない人は、必要書類等について、担任または養護教諭まで、ご連絡・ご相談ください。

◎健康診断の治療勧告について

1学期に実施した健康診断の結果、治療が必要だった人は治療が終わりましたか？

特に、むし歯は放っておいても治ることはなく、ひどくなる一方です。また、『乳歯のむし歯は、乳歯が抜けるから歯医者に行かなくても大丈夫。』ではなく、口腔内がむし歯になりやすい状況になっているため、その後生えてくる永久歯にも影響を及ぼします。

まだ未受診の人は、冬休みを利用しての受診をお勧めします。

1月からも、どうぞよろしく願いいたします。

保健室

