

ほけんだより1が

H.29.1.10
瀬戸市立下品野小学校
ほけんしつ

あけましておめでとうございます

2017年になりました。新しい年、新しい学期のスタートですね。

みなさん今の気持ちはどうですか。今年はこんなことに挑戦するぞ!と前向きになれる時でもあります。ぜひ今年の目標を決めて、目標に向かってがんばってけるといいですね。



どんな1年にしますか?

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

かからない・うつさない対策法!!

ふつうのかぜ

- 熱(あつたかい)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のど痛



インフルエンザ

- ふつうのかぜの症状
- 高い熱
- からだの痛み
- さむけ



ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- 吐き気
- 嘔吐
- 腹痛
- 下痢
- 熱(あまり高くない)



インフルエンザは出席停止

です。停止期間は、以下の通りです。登校する際は、治癒証明書を持参してください。

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。

知って対策を!

① 咳エチケット

咳やくしゃみが出る人は、マスクをしましょう。

マスクは、つばがとんでウイルスをまきちらすのを防いでくれます。のどの免疫も守ってくれます。



② 手洗い・水分ほ給

外から帰った時、食事の前など、こまめに手洗いをしましょう。

しっかりと石けんを泡だててね。また、のどに、しっかりうるおいを! 冬でも水分をとるのは大切です。



③ 湿度を保つ

ウイルスは乾燥に強く、人ののどなどは、乾燥に弱いです。空気ものどもうるおいが大切です。

湿度は50~60%がいいですね。



④ 早寝

つかれがたまると、体の免疫力が下がって、病気になるやすくなります。

低学年は8時台(おそくても9時)
高学年は9時(おそくても10時)

習い事やお家の事情に合わせて...でも早くねむれるように、工夫してください。



⑤ バランスのよい食事

人のからだをつくらているのは、食べ物です。野菜・くだもの・肉・魚豆などバランスよく食べて、強い体をつくりましょう。



⑥ 人ごみへの外出は

人ごみには、ウイルスがたくさん! 調子が悪い時は、行くのをひかえましょう。どうしても行かなければいけない時は、マスクをしましょう。そして、帰ってきたら、手洗い・水分ほ給を忘れずに!

