

ほけんだより

平成26年1月号 名和小学校 保健室



あけましておめでとうございます。新しい年をむかえ、名和っ子たちの「元気パワー」いっぱいです。1月は身長・体重測定をします。「けんこうのきろく」で1年間の伸びぐあいを確認してください。1月7日(火)の欠席は全校12人。そのうち熱や腹痛など体調不良による欠席は4人、感染症は出ていません。規則正しい生活をし、今年も明るく、元気で楽しく過ごせるよう、ご家庭のご協力よろしくお祈いします。



★身長・体重はかかります★

1月 8日(水).....6年	14日(火).....3年
9日(木).....1年	15日(水).....4年
10日(金).....2年	16日(木).....6年



* 4月から、どれだけ大きくなっているか?たのしみにしてください。
 * 成長は個人差や生まれ月によって大きく関係しますが、身長の伸びが気になる「低身長」は、はやめに専門医に相談した方がよいので、心配なときは、保健室に声をかけてください 成長のグラフ等作成します。
 * あまっこ健診・小児生活習慣病調査対象の人はお知らせの要領で受診してください。用紙等がなくなっている場合は保健室までお知らせください。

★インフルエンザの予防

かぜ・インフルエンザの原因になるウイルスは200種類以上あり、かぜはウイルスで区別しませんが、インフルエンザはウイルスの種類によってA香港型・B型というように区別します。主に1月~3月にかけて流行し、学校内でもうつりやすくなりますので、今のうちから注意して予防しましょう。



基本は ・てあらい
 ・うがい
 * ウイルスを体内に
 いれない!



・すききらいしないで、よくかんで食べる



・部屋の空気をいれかえる
 乾燥しないようにする

・人ごみにはできるだけいかない



・そとにでる時などマスクをする



・からだを動かしてよくあそぶ



★じょうずな「うがい」のしかた

◆うがいは、のどのウイルスをおいだしのどにしめりけをあてえます。

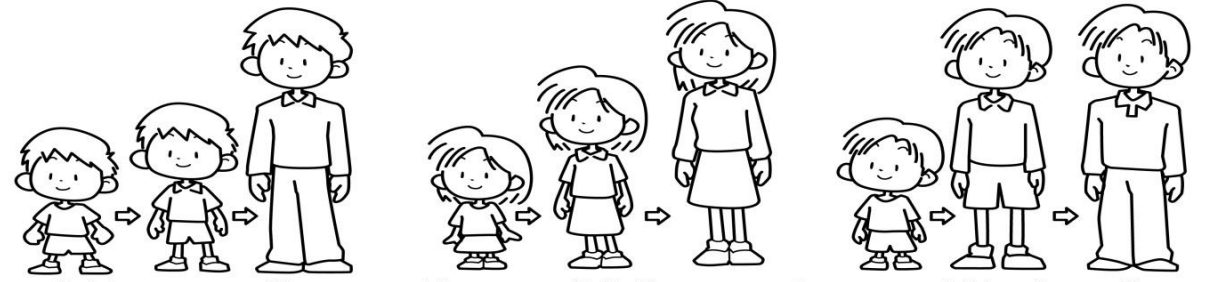


1. フクフクうがい
 まず、くちのなかのよごれをあらいながす

2. ガラガラうがい
 あー!と声をだし15秒のどのおくのほうまで

3. ガラガラうがい
 もういちど、しあげにうえをむいて、ガラガラうがいをする

成長には個人差がある



成長のしかたは人によって違います。毎年同じように背がのび、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかつたのに急に大きくなる人もいます。栄養のバランスのいい食事をとり、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。

★溶連菌感染症

A群溶血性連鎖球菌により、主に「のど」に感染して咽頭炎や扁桃炎をひきおこします。

潜伏期間：2~7日

飛沫感染：兄弟・家族への感染に注意！治ったとおもっていたら、また熱が出てきたり繰り返しかかることもあり、大人もかかります。

症状：発熱(38~39℃)、「のど」の痛み、からだや手足に小さくて紅い発疹が出たり、頭痛、腹痛、首筋のリンパ節の腫れもみられます。「かぜ」と違って咳や鼻水はほとんどないのがこの病気の特徴です。



(「熱」と「のど」の痛みだけの場合もあるようです)

*薬を飲み始めると熱がさがり「のど」の痛みなどの症状はやわらぎますが、確実に溶連菌を退治し、合併症をひきおこさないためにも、処方された薬は最後まで飲む。

出席停止の期間：主治医の先生の指示にしたがって、学校へ連絡してください。

注意：「のど」に刺激の少ない食事にして、水分補給をしっかりしましょう。

*名和小でも11月~12月にかけて8人が感染し、出席停止で、お休みしました。お子さんのようすをみていただいて、早めに医療機関を受診してください。