

～おうちの人とよみましょう～ ほけんだより 令和6年1月10日 駒西小学校 保健室

すくすく - 1月号 -



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？きっと、一人一人が新しい願いや目標を持ち、心新たに新年を迎えられたことと思います。

3学期は今年度のまとめの時期です。引き続き、インフルエンザなどの感染症に気をつけながら過ごしましょう。

1月の保健行事

	発育測定	準備・お願い
1月10日（水）	6年生	・体育着を忘れずに！ ・髪が長い人は身長を測るときに邪魔にならない位置で結んでください。
1月11日（木）	4・5年生	
1月12日（金）	2・3年生	
1月15日（月）	1年生・こすもす学級	
1月25日（木）	学校保健委員会	・本日、ご案内を配布しました。

※発育測定の結果は健康手帳でお知らせします。1ページの3学期の欄を確認し、押印のうえご提出をお願いします。

保健目標：かぜ・インフルエンザを予防しよう



3学期も
規則正しい生活で
すごそう！

手洗いは
やっぱり大切です。
忘れずに、ていねいに。



必要なときは
マスクをします。
自分や家族の体調が
よくないときは
きちんとつけましょう。

◇◇ 2023年は感染症続出でした…

2024年はどうなるのでしょうか…？

もしもにそなえて

「急な発熱」「頭痛」「だるい」などは、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の可能性もあります。今シーズンは、溶連菌感染症や咽頭結膜熱(アデノウイルス)、ヘルパンギーナなども流行しています。体調が悪いときは、無理をせず、しっかり休んで、様子をみながら病院を受診しましょう。

保護者の方へ

感染症によって出席停止になったり、出席停止の日数が決められていたりしますので、検査を受けた際は結果をご連絡ください。また、高熱(インフルエンザ)で療養中、小学校低学年でも異常行動が見られるというケースもあります。予想のつかない言動や行動が症状として現れるそうです。お子さまの熱が高いときには、決して一人にせず、様子を見守っていただければと思います。

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱
(38℃以上)

頭痛

強い寒気
倦怠感

筋肉痛
関節痛

せき
喉の痛み



お子さまが感染性胃腸炎になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、
腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状

が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- ☒ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☒ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。
色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☒ 汚れた場所もしっかり消毒します



～保護者の方へ～

こんなときは お知らせください

- ★冬休み中に大きなけがや病気があった
- ★新たなアレルギー症状やアナフィラキシーがあった
- ★緊急連絡先が変わった

- * 冬休み中に治療や検査が終わった人は、忘れずに用紙を提出してください。
- * 学校から受診のお知らせを受け取った場合は、早めの受診をお願いします。

心配なことや気になることがあるときは、保健室でも相談に乗ったり、一緒に考えたりすることができます。小さなことでもお聞かせください。