

今年も残り1ヶ月となりました。2018年は、心も体も元気に過ごすことができたでしょうか。一度、親子で振り返ってみましょう。

12月は、クリスマスや冬休みなど子供たちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。体調管理に気を付け、元気に2018年を締めくくりたいですね。



朝、登校前に ご家庭で健康観察をしましょう。

いよいよ県内でも、インフルエンザが流行し始めました。冬期間は、インフルエンザに限らず、様々な感染症が流行します。次の症状がある場合は、登校を見合わせ、医療機関を受診し、家で安静にしましょう。



- ① 体温が37度以上ある
- ② 下痢、嘔吐、吐き気がある、または食欲がない
- ③ 咳や寒気がひどい
- ④ 顔色が悪く、明らかに元気がない



無理な登校は、症状をさらにひどくしたり感染を拡大したりする恐れがあります。ご協力をお願いします。



登校許可書について

インフルエンザに罹患した場合は、出席停止となります。医師の許可があるまで登校できません。インフルエンザと診断されたらすぐに学校に連絡し、ご家庭で療養してください。登校する際は、登校許可書を提出してください。

登校許可書は、ご兄弟にお渡しするか、保護者の方に学校へ取りに来ていただくことになります。



伏木小のホームページからもダウンロード可能です。

風邪とインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状が出始める場所	局所（鼻・のど）	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38度未満の熱	38度以上の高熱
体調の変化	せき、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、 咽頭痛、腹痛	かぜの症状に加え、足腰や関節の 痛み、強い寒気

インフルエンザの感染予防に大事なこと

- (1) 手洗いをしっかりする。
- (2) 規則正しい生活をする。
- (3) 人混みを避ける。
- (4) 咳エチケットをする。（マスクの着用）
- (5) 運動後の汗の始末をする。
- (6) 部屋の温度調節と換気の徹底をする。



肌荒れを防ぎましょう!

冬は、気温が低く空気が乾燥しています。肌のバリア機能が低下したり、血行が悪くなったりするため、肌のトラブルが出やすくなります。



しもやけ

赤く腫れ、痛くなったりかゆくなったりする。

あかぎれ

皮膚の深くまで亀裂がはいり、内部が赤く見えたり、出血したりする。

乾燥肌

白く粉をふいたようになったり、かゆみがでたりする。



保湿クリームをこまめに塗って肌の乾燥を防ぎましょう。また、室内を適切に加湿したり、マッサージをして血行を促進したりするのもよいですね。

～ある日の保健室から～※保健室でおこった何気ない出来事や養護教諭と子供たちとのやりとりをゆくりと書いています。

秋から冬へと季節は変わり、めっきり寒くなりました。どうしたら暖かく1日を過ごすことができるかと重ね着を考えながら服とにらめっこする毎日です。朝、伏木小に到着し車を降りると、ドヒヤヒヤ!! 半袖短パン姿でぞくぞくと登校してくる伏木っ子……。毎回、目を疑いたくなります。「寒くない?」と聞くと、「全然!むしろ暑いです。」との返答。休み時間もグラウンドや体育館を、超薄着で遊びまくっている多くの子供たち……。子供は風の子とは、よく言ったものだなあと感じます。遊んだ後、汗の始末をせずに過ごし、風邪の子とならぬようくれぐれも注意したいものです。