

保健だより

すこやか

令和6年1月12日
大田区立大森第三小学校
校長 桐田 裕貴
養護教諭 島田 留美

新しい年を迎え、心新たに過ごしていると思います。しかし、昨年よりインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症などの感染が多くみられています。

3学期も手洗い、換気、必要時にマスクの着用を行い、感染予防に努めます。御家庭でも引き続き、朝の健康観察の御協力をお願いします。

今年も一年間子供たちが心も体も健康で過ごせるよう、保健室から情報を発信していきたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。



はやね はやお あさ うんどうげっかん
1月は早寝・早起き・朝ごはん・運動月間です。

はやね はやお あさ うんどう
1月16日～22日は、早寝・早起き・朝ごはん運動
きにゆう
チェックシートに記入をします。

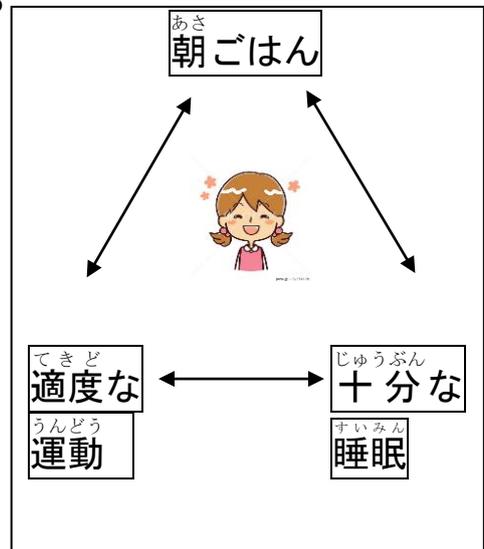
あさ
〈朝ごはんの働き〉

- ① 体温を上げる。
- ② 脳にエネルギーを補給する。
- ③ 体のリズムを整える。



てきど うんどう
〈適度な運動〉

あそ うんどう からだ せいちょう
遊びや運動は体の成長にかかせません。
また適度な運動は食欲を増進し、心地よい睡眠をもたらしてくれます。



じゅうぶん きゅうよう すいみん やくわり
〈十分な休養・睡眠の役割〉

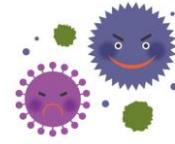
- ① 心身を休養させる。
- ② 体をつくる
- ③ 心を強くする。
- ④ 頭の働きをよくする。

あさ 朝ごはん てきど うんどう じゅうぶん すいみん
それぞれ関わりあっています。三つがバランスよく働くと、健康に過ごすことができるようになります。

インフルエンザチェックリスト

重要ポイント

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症
- 38℃以上の発熱・悪寒



要注意ポイント

- 関節・筋肉痛
- 倦怠感・疲労感
- 頭痛
- 寝込む

またいわゆるかぜ症状（咳・鼻水・くしゃみ・喉の炎症）もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

インフルエンザを予防するには？

- ★外から帰ったら、必ずうがい・手洗いをしましょう。
- ★部屋の湿度を高くし、換気をこころがけましょう。
- ★抵抗力をつけるため、栄養と休養を十分とりましょう。
- ★なるべく人ごみをさけましょう。
- ★マスクをすると、のどの乾燥をある程度防ぐことができます。
- ★ワクチンの接種



御家庭にお願いすること

- ・毎朝健康観察をし、朝から具合の悪いときは登校を見合わせましょう。
- ・発熱時は受診し、安静・保温・栄養補給の三原則を守りましょう。
- ・休日はゆっくり体を休ませ、人ごみに出ることはできるだけさけましょう。
- ・緊急連絡先が変更になった場合は、担任にお知らせください。
- ・病院でインフルエンザと診断されましたら、出席停止になりますので、お知らせください。**症状が出てから5日間経ち、かつ熱が下がってから2日間経つまでは、出席停止期間になります。**
- ・感染予防のため**マスクの準備**をお願いします。給食用とは別にお子様に**マスク**を持たせてください。インフルエンザ発生時に使用します。
- ・学校では手洗い・うがいの声かけをしています。毎日**清潔なハンカチ**を持たせていただきますようお願いいたします。

インフルエンザの診断・治療薬

発症後12時間位たつとインフルエンザの診断の検査ができます。また症状を軽くする効果のある抗ウイルス薬もあります。ただし、抗ウイルス薬は、発症後48時間以内でないとその効果が期待できないので、インフルエンザが疑われる場合は、早めに受診することが大切になります。また1度陰性といわれても、熱が続く場合は再度受診をすると陽性になることもあります。