

ほけんだより 1月

令和2年1月7日 上里東小保健室

今年もよろしくお祈いします

2020年がスタートしました。楽しい冬休みを過ごすことができたでしょうか。1月は寒さが厳しくなり、インフルエンザ等の流行が心配されます。規則正しい生活をして寒い冬も元気に過ごしましょう。

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける

からだ 体にほどよく
フィットするものにし、
あせ 汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる

ふく あいだ 服の間に
くき そろ 空気の層をつくと、
からだ 体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない

マフラーや
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

1月保健行事

- 1月8日(水) 身体測定(なかよし・1年・2年・3年)
- 9日(木) 身体測定(4年・5年・6年)

- ・半袖体育着、ハーフパンツを忘れないように。靴下は教室でぬいできてください。
- ・測定後、カードを家庭に返却します。押印して担任へ提出してください。
- ・カードは6年間使用します大切に使ってください。



おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

*インフルエンザにかかってしまったら出席停止になります。担任に連絡してください。出席停止の期間は、上記の表を参考にしてください。

冬に多いけがや病気

- やけど
 - 通常のやけど・・・熱いお湯が体にかかったり、ストーブなどの熱くなった器具ふれたりしておこる。
 - 低温やけど・・・体温よりも高い温度の物が、長い時間からだに触れることによりおこる。(使い捨てカイロ・あんかなど)
 - <症状> 皮膚が赤くなり、ヒリヒリした痛みがある。ひどいときには水ぶくれができる。
 - <手当> すぐに水で冷やします。水ぶくれができた場合は、皮膚を保護する役目があるのでつぶさない。ひどい場合は病院へ行く。
- しもやけ
 - 血液の流れが悪くなっておこる。
 - <症状> 手や足が赤くはれあがったり、指に赤い湿疹ができたりする。ひどくなると水ぶくれになり皮膚がただれる。暖かい時はかゆく、寒い時は痛い。
 - <予防> 手袋や厚手のくつしたなどを用い、手足を冷やさない。