

ほけんだより 12月号



令和5年11月30日(木) 鳥飼東小ほけんしつ★おうちの方と一緒に読んでね★



インフルエンザが流行中です！

インフルエンザのとくちょう

- ・38℃以上の高熱
- ・全身のだるい感じ
- ・頭痛
- ・関節痛、筋肉痛 など

感染のしかた

せきやくしゃみをした時のしぶきに入っているウイルスを、すいこんだりして体の中に入れてすることで感染する。



予防法

手洗い・うがい・マスクで、ウイルスを体の中に入れていないことがだいじ！！

換気、保湿・保温、規則正しい生活なども効果があります。



低温やけどに気をつけよう！

「低温やけど」ってなに？



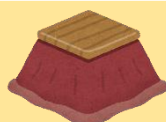
- ・カイロ、こたつ、電気毛布など、44℃～50℃くらいの温度のものが、ひふに数分～数時間あたり続けることでおこるやけどのこと。
- ・ねている間など、気づかないうちになってしまふことが多いですが、ひふのおく深くまでやけどしてしまふため、ふつうのやけどよりもなおりにくいことがあります。

はるカイロ



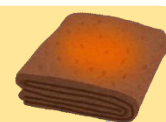
服の上からはる

こたつ



つけっぱなしにしない

電気毛布



ねるときはふとんから出す

低温やけどかな？と思ったら…

- ・流しっぱなしの水道水で冷やす。
- ・水ぶくれができていたら、やぶれないように気をつける。
- ・見た目ではどれくらいひどいかわからないので、早めに病院に行く。





12月の保健行事

＜1月の保健行事予定＞

二測定・保健指導（全学年）

人権集会 テーマ：性の多様性



冬休みの過ごし方

健康編

ゲームやスマホの 使いすぎに注意	早ね早おきをする	食べすぎに注意
けがや事故に注意	SNSで知り合った 人と会わない	いやなことをされそうに なったら、にげて自分を 守る

安全編

保護者の方へ

・歯みがき週間へのご協力ありがとうございました。ご家庭でも、歯みがきが習慣づくように、お子さんへの声掛けやサポートをお願いいたします。

＜インフルエンザの出席停止期間について＞

下記の2つの条件を両方満たすと登校可能となります。

- ・解熱後2日が経過していること
- ・発症後5日が経過していること

※発症した次の日からを第1日目として数えます。

最短

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症			解熱			登校可	
発症				解熱			登校可