

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



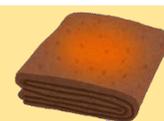
服の上からはる

こたつ



つけっぱなしにしない

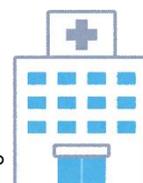
電気毛布



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 |