

December

【PTA会員数配付】

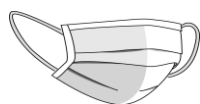
R1. 12. 2

石岡市立南小学校 保健室

12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

師走を迎え、慌ただしい時期を迎えました。かぜをひいている児童やかぜで欠席する児童が増えてきています。南小学校ではまだ見られませんが、茨城県もインフルエンザの流行期に入っています。市内の小・中学校でもインフルエンザが発生していますので、体力の向上と予防に努めましょう。

かぜ・インフルエンザに注意



かぜ・インフルエンザの流行を予防するために、一番大切なことは手洗いです。石けんを使ったいねいな手洗いとうがい、マスクの使用等にご協力をお願いします。また、栄養バランスの良い食事や睡眠、適度な運動で体力を高めることも大切です。不要の外出を避けること、人混みに出かける時はマスクを使用するなど、感染経路を遮断することも大切です。

水筒は年間を通じて持参していただいで大丈夫ですので、お茶うがいをするのも良い方法です。

予防接種を受けると感染を助け感染しても症状が軽くなると言われていいます。喘息の既往や通院治療中の病気がある人は、予防接種を受け感染しないよう特に注意してください。

感染性胃腸炎が疑われる時は

(医師におなかのかぜ、胃腸炎と言われたら)

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルス等のウイルス感染によるもので、下痢や嘔吐が主な症状です。ウイルスで汚染された食品を食べたり、感染した吐物や便に触れた手や飛沫などを介して感染します。下痢や嘔吐が数回続く時は、感染性胃腸炎が疑われます。熱が出ることもあり、出席停止になる病気です。嘔吐がひどいと、脱水症状を起こす危険がありますので、必ず医師の診察を受けてください。

症状が回復しても、便の中には長期間原因菌が排出されます。症状が回復した後も、トイレの後には、石けんを使って30秒手を洗うことが大切です。アルコール消毒は効果が低いと言われています。

家庭内で感染が広がることも多くみられますので、家族に感染者がいる時は、トイレの後や食事の前は石鹸を使って30秒手を洗い、食器やトイレ便座は250倍、汚れた衣服や床などは50倍に薄めた塩素系漂白剤で消毒してください。漂白剤が使用できないものは、熱湯消毒やアイロンがけをしてください。

けがで受診する時は



学校でのけがだけでなく、学校行事で活動している時、いつもの経路で登下校している時のけがも、日本スポーツ振興センターの災害共済給付が受けられます。もし、学校へ伝えていないことがありましたらお知らせください。けがをしてから2年以内でしたら、申請が可能です。

申請には病院で受けた医療について記入していただく書類が必要です。月ごとに記入していただく必要がありますので、用紙が不足の場合もお知らせください。病院の書類を付けて、けがをした状況を学校から報告すると、およそ2ヶ月後頃に給付されます。

申請する場合は、受診する際に保険証を使用し3割負担で医療費をお支払いください。1割分の見舞金がつき4割分が支給されます。薬品代等も入れた医療点数が500点以上になると対象になります。500点に満たない場合は対象外になりますので、ご了承ください。

12月の保健行事

- 2日(月) 体重測定(5の1)
- 3日(火) 体重測定(1の1, 1の2, 2の1, 2の3, 5の2)
かぜ予防集会(昼休み)
- 4日(水) 清潔調べ, 体重測定(1の3, 3年)
- 5日(木) 体重測定(2の2, 4の1, 6年)
- 6日(金) 体重測定(4の2)
- 12日(木) 持久走記録会(予備日13日)
- 23日(月) 給食最終日
- 24日(火) 終業式 ~良いお年をお迎えください。
始業式は1月8日(水)です。

健康手帳は閲覧後学校へ

12月の体重測定後、健康手帳をご家庭へお渡しします。毎月行われる清潔調べの欄(P35~40の該当学年の欄)は、お手数ですがコメントをお願いします。ご覧になりましたら学校へご返却ください。清潔調べは保健委員会の児童が実施し、全部〇の児童が多いクラスを表彰し、良い生活習慣を身につけることができるよう呼びかけています。11月の清潔調べでは、ハンカチを忘れた児童が46人、ティッシュペーパーを忘れた児童が51人でした。ハンカチとティッシュペーパーは、いつでも使えるように、ポケットに入れておきましょう。