

すこやか

平成29年12月4日
高岡市立牧野小学校

12月になりました。これからますます寒くなってきます。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎等にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごせるように、規則正しい生活で免疫力を高めることや手洗い、うがいを励行することについてご家庭でも声かけをお願いします。

◆インフルエンザ・感染性胃腸炎に気を付けましょう

体調が悪い時は、早めに病院を受診し、無理せず休みましょう

- ・体調がよくない時は、登校前に必ず体温を測ってください。
- ・食欲がなく、朝食がしっかり食べられない時は、無理せずに家庭で十分休ませてください。



★こんなときは学校へ連絡してください★

- インフルエンザの診断を受けた時（出席停止になります）
 - ノロウイルスによる感染性胃腸炎の診断を受けた時（集団発生の恐れもあるため）
- 登校については、医師の指示に従って登校してください。

★インフルエンザ・感染性胃腸炎等の感染予防の基本は石けんで手を洗うこと！

★石けんをよく泡立てて、流水でしっかり洗い流す！

=お願い=

～毎日洗濯したハンカチを持たせてください～

感染症、食中毒の予防のために、学校ではトイレの後や給食前の手洗いを指導していますが、ハンカチを持っていないお子さんも見られます。



～ランドセルの中に使い捨てマスクを5枚持たせてください～

毎日使うことはないかもしれませんが、インフルエンザ流行に備え、マスクがすぐ使えるように、ランドセルの中に、使い捨てマスクを5枚入れておいてください。

咳が出る人はマスクをしてください。



★インフルエンザが疑われるような症状★

- ・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等、全身症状が突然現れる。
- ・鼻水もしくは鼻づまり、のどの痛み、咳等の症状も見られる。

★感染性胃腸炎の主な症状★

- ・感染してから24～48時間で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱等の症状が出る。感染しても軽いかぜ症状ですむ人もいます。
- ・症状が消えた後も1週間から10日程は便にウイルスが排出されるので注意する。



◆規則正しい生活習慣で低体温を防ごう

「低体温」とは、1日を通じて体温が35℃台と低めにとどまっている状態のことです。低体温は代謝が低下している状態であるため、疲れが溜まったりかぜをひきやすくなったりします。

健康な子供の体温は、夜眠っている時は低く、日中活動している

時は高いという、規則的な体温リズムで生活することができます。低体温はこのリズムが崩れた状態です。最近では、朝起きても体温が上がらず、日中の最も活動的な時間帯でも体温が36度以下という子供が増えているようです。

＜低体温の原因は生活習慣の乱れや運動不足＞

- 寝る時間も起きる時間も遅い。
- 朝食を食べない。
- テレビを見たりゲームをしたりする時間が長く、外遊びをしない。
- エアコン（冬は暖房・夏は冷房）が効いている部屋に長時間いる。



「低体温」を解消する一番の方法は、自律神経のバランスを回復することです。そのためには、規則正しい生活が最も大切です。

早寝、早起き、朝ごはんのリズムを整えるためには、日中に思いっきり体を動かしましょう。

日中に思いっきり体を動かして運動をすれば、自律神経の働きが促進され、早寝ができるようになります。また、外に出て温度差を感じる中で、体は暑さ寒さに対応して抵抗力が付き、自律神経の働きを鍛えられます。



やけどをしたときは…



●すぐに水道の水で冷やす

●服は無理にぬがない
(水も服の上からかける)



●水ぶくれをつぶさない



子供たちは、天気がよければ、寒さにも負けず、グラウンドで遊んでいます。

また、運動隊が「しっぽとりゲーム」を企画してくれました。長休みに思いっきり体を動かしてゲームを楽しみました。



◆12月の保健行事

12月中 色覚の検査（1年） *日程は調整中です。

色の見え方や感じ方について何か心配なことがありましたら、2年生以上でも学校で検査を受けられますので、学校にご相談ください。

◆思春期って何だろう

4年保健学習で、思春期に起こる体つきの変化について学習しました。体の変化は、「自分が健康に成長している証し。素晴らしいこと！」というメッセージを子供たちに伝えました。子供たちは体の成長について、不安や戸惑い、喜び等、様々な気持ちを抱えます。私たちは大人の先輩として、子供たちが思春期を明るく過ごせるようにアドバイスしたり、成長を見守ったりしていくことが大切のように思います。

