

ほけんだより1月

奈良西養護学校 保健室 H30.1.24



寒い冬がやってきました



3学期が始まりました。これからますます寒い時期を迎えます。冬の厳しい寒さに負けず、元気に過ごしていきたいですね。本年もよろしくおねがいいたします。

1月 ほけんもくひょう

かぜ・インフルエンザを予防しよう



かぜやインフルエンザなどの感染症が流行る季節になりました。感染症に負けず、毎日健康に過ごすために、4つのポイントを意識してみましよう。

寒い冬 健康習慣意識しよう



① 食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



② インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



③ 寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



④ 夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

保護者のみなさまへ

県内、インフルエンザ警報発令中！！

奈良県内ではインフルエンザの患者報告数が基準を超え、警報が発令されています。今年度は、特にA型が多いようです。今後、更に急増して本格的に流行するとみられます。より一層の健康管理をよろしくお願ひします。校内では、1/22現在のインフルエンザによる欠席者は、5名です。3学期に入ってから、延べ7名です。

インフルエンザの検査はウイルスがある程度排菌されないと、検査に反応しないと言われています。個人差はありますが、発熱があった場合、最低でも発熱から6時間以上あいてからの受診をおすすめします。

今後さらに増加していくことが考えられます。発熱による早退についても、本来であれば平熱より1度以上で発熱の対応をしていますが、状況や熱の上がり具合等から判断した上で、早めにお迎えをお願いすることもあるかと思ひます。ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

インフルエンザと診断された場合は、担任までご一報ください。

インフルエンザの出席停止期間は、

「発熱したあと5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」
(発熱した日、解熱した日は日数に含めません)です。

毎朝、お子さんの健康観察をお願いします！

- 熱は？
- せきは？
- 吐き気は？
- 体のだるさは？
- 鼻水は？
- のどの痛みは？
- 下痢は？
- 体の痛みは？

