

11月24日「インフルエンザ警報」が発令されています!

インフルエンザに、気をつけよう!

現在、みなさんが住んでいる福山市内では、インフルエンザが急増しています。



■症状

高い熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が急に現れるのが特徴です。あわせて、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状もみられます。

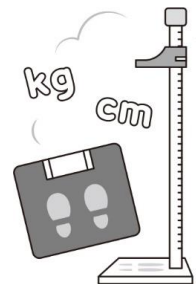
■予防法

- ① 流行前のワクチン接種
 - ② こまめに流水と石けんで手洗い
 - ③ 適度な湿度を保つ
 - ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養をとる
 - ⑤ 人混みへの外出をひかえる(やむを得ず外出する際は、不織布製マスクを着用)
 - ⑥ こまめに換気をする
- ★新型コロナの予防法と同じです!

■もし、「インフルエンザ」と診断されたら・・・

出席停止期間が、「発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と決められています。(症状が出た次の日から、1日目と数えます。) 上にあるように、症状の現れ方や治り具合によって、学校に登校できる日が違います。かかりつけ医の先生に、いつから登校してよいかを聞いて、学校に知らせてください。(参考:「令和5年度インフルエンザQ&A」厚生労働省)

『健康の記録』(カード)の配付・回収について



- 12月の体重測定後、配付の予定です(中旬頃)。2学期におこなった身長・体重測定、視力検査の結果が書いてあります。おうちの人と一緒にみて、成長をふり返ってみてください。
 - 「受診カード」が提出されているものについては、「済」の印がしてあります。
- ※ 受け取ってから、2・3日以内を目安に、提出してください。

2023年(令和5年)12月

NO.9

福山市立熊野小学校
保健室



ほけんだより



今年もあと一月になりました

今年、どんな一年になりましたか?

保健室からみていると、みなさんの体や心の成長をとっても感じています。がんばる力がついた人、心がたくましくなった人、背がのびた人、早ねを意識してがんばった人などの姿がみられました。あなたは、どんな力がついたかな?ふり返って、がんばった自分をほめてあげてくださいね。



12月のほけん目標

からだのめんえき力を高めよう!

すいみん時間が短かったり、食事のバランスが悪かったり

りすると、めんえき力が下がって、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

ゲームに夢中になって、夜更かししたり、好きな食べ物ばかり食べたりしていないかな? 体調がよい時は、外で体を動かそう!



★こまめに、流水と石けんで、ていねいに手を洗いましょう!

★ハンカチ・ティッシュ、マスク予備を必ず持ってきましょう!

手洗いの後、スカートや制服、給食着などで、手を拭いている人を見かけます。きれいに洗った手に、服のよごれがついてしまいます。毎日きれいなハンカチを持ってくる習慣を身につけましょう。

