

保健だより

H29.02.27
平一小 No.10
文責 小野

3学期も残り1ヶ月を切りましたが、現在もいわき市内ではインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しています。インフルエンザ警報が発令されるなど、まだまだ気を付けなければならない状況です。自分がかからないことはもちろんですが、人にうつさないことも大切なことです。そのためにもマスクをしたり、給食の前や外で遊んだあとは手洗い・うがいを忘れずにしてください。また、休み時間には教室の窓を開けて空気の入れ替えをしましょう！空気を入れ替えることで風邪やインフルエンザの予防にもなり、きれいな空気で心も体もリフレッシュできます。週明けの月曜日に体調が悪く欠席する児童が多いです。土日の過ごし方にも気を付けてください。

正しい手の洗い方



①手のひらを洗う



②手のこを洗う



③指先・爪を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う



⑦水でよく流す



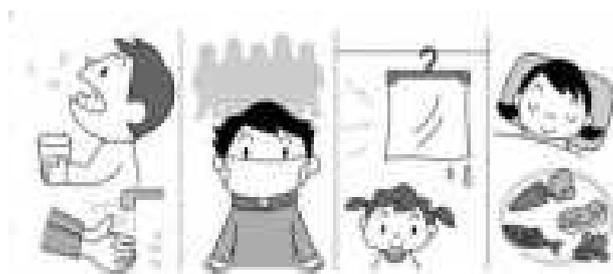
⑧タオルでふく

ハンカチを
も
持ってくるの
も
忘れずに！



土日の過ごし方について

- ・ 不必要な外出はしない
- ・ 人混みを避ける
- ・ 外出するときはマスクをする
- ・ 規則正しい生活をする
(夜ふかしをしない)
- ・ バランスの良い食事
- ・ 手洗い、うがい
- ・ 部屋の換気、加湿



外であそんだあとや、食事の前には手洗い・うがいをしっかりとしましょう。そして、ハンカチ・ティッシュはかならずポケットに入れておきましょう。

朝、家庭でも健康観察をお願いします

朝、いつもと様子が違うな?と感じたり、具合が悪いとの訴えがある場合には、登校前に体温計で熱を測り、平熱よりも体温が高い場合(目安 37℃以上)は、登校させずに念のため受診していただくことをおすすめします。また、咳やのどの痛み、嘔吐、下痢といった症状がある場合にも無理して登校させずに受診していただければと思います。

インフルエンザの出席停止期間は「**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**」です。出席停止期間を守り、体調を十分に整えてから登校させるようご協力よろしくをお願いします。

インフルエンザ出席停止期間 〈例〉

	発症当日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
例1	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
例2	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	登校可能	
例3	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	登校可能

1月23日から前任の橋本先生の代替として養護教諭となりました小野と申します。児童のみなさんが元気に楽しく学校生活を送れるようできる限り支援していきたいと思っております。平一小の児童は元気で明るい子がたくさんいます。保健室に来た児童と話をするのがすごく楽しいです。児童の皆さんには、具合が悪いとき、けがをしたときはもちろんですが、何か困ったことや悩みごとがあるときにも気軽に保健室に来てほしいです。今後ともよろしくお願ひいたします。

