

ほけんだより11月

保健目標

かぜの予防をしよう

有銘小中学校保健室

あさゆう すこ ひ 朝夕は少し冷えてきましたが、体を動かして遊んでいる子ども

たち さむ かん 達は寒さを感じていないようです。厚着していると汗をかき、それ

ひ かぜ ひ げんいん が冷えて風邪を引く原因にもなります。脱いだり着たいできる服装

くふう の工夫をしましょう。また沖縄県ではインフルエンザ注意報が発令

されています。手洗い・うがいを徹底して外出するときにはマスクを

かんせん よぼう して感染を予防しましょう。

手には見えないばい菌がいっぱい！



10月の保健・安全行事

11月4日(金)・・・地震・津波避難訓練

11月8日(火)・・・スクールカウンセラー来校日 14:00～17:00

※スクールカウンセラーと面談を希望する保護者がいましたら、担任か養護教諭までご連絡をお願いします。



11月8日は、いい歯の日です。みなさんは毎日ていねいに歯をみがいていますか？ 5月の歯科検診の結果、むし歯が見つかり治療がまだの児童生徒には再度治療カードを配布するので、早めに歯医者を受診して下さい。

かぜ ひいたかな…？と思ったら



早めの

しっかり

休養

安静と休養が基本

- 安静にすることで、ウイルスなどの病原菌と戦う、からだの力を助けます。
- かぜのときには、発熱などの症状に体力を奪われます。からだを休めて、体力を保つようにします。



受診

症状の急変に注意

小さな子どもは、急に症状が悪化することがあります。おかしいな、と感じたら、早めに（できれば診察時間内に）受診しておきましょう。

こんなときは、すぐに病院へ

- 呼吸が速い、苦しそう ●顔色が青白い
- おう吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて、悪化してきた



水分

飲めるものを、少しずつ

発熱や下痢・おう吐などで、水分不足になりがちです。

- お茶、白湯、果汁……など。
- 子どもが飲めるものを少しずつ飲ませます。

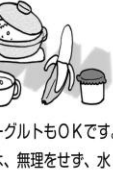
☆牛乳は、胃腸に負担がかかることがあるので、たくさん与えすぎないようにします。



栄養

温かくて、消化のよいものを

- 野菜スープ
- おかゆ
- 煮込みうどん
- 白身魚の煮物 ……など。
- りんごのすりおろしやバナナ、ヨーグルトもOKです。
- ☆下痢やおう吐で食べられないときは、無理をせず、水分補給を優先しましょう。



手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
 - ②両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
 - ③手の甲、指先、つめのまわり、指の関節、親指、手首の裏に洗い、水でよく洗い流します。
- きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回繰り返します。

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぶりが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。
- マスクをするときは、鼻と口がしっかりとくくれるようにしましょう。

換気

いつ？

- 休み時間
- 1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえます。
- みんなが「寒い」と思ったら、窓を開けてだいじょうぶです。

あさゆう すこ ひ 朝夕、少し冷えてきましたが、からだを動かして遊ぶ子どもたちは寒さを

かん 感じていないようです。あつぎ 厚着していると汗をかき、それが冷えてかぜ ひ 風邪を引く

げんいん 原因にもなります。ぬ き 脱いだり着たりできる服装の工夫をしましょう。

また、ずつう 頭痛やふくつう 腹痛、のど いた 喉の痛みでほけんしつ 保健室をらいしつ 来室するじどう 児童が増えています。

せいかつ ととの 生活リズムを整えて、けんこう 健康な からだ 体でがくしゅう 学習できるようにしましょう。

