

# ほけんだより

保健目標

かぜの予防をしよう

有銘小中学校保健室

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達は寒さを感じていよいよです。厚着していると汗をかき、それが冷えて風邪を引く原因にもなります。脱いだり着たりできる服装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して感染を予防しましょう。

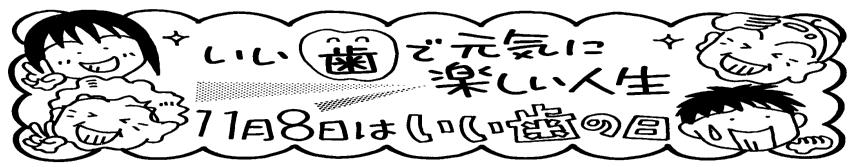


## 10月の保健・安全行事

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

<p><b>早めの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>休養</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>安静と休養が基本</li> <li>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。</li> <li>かぜのときは、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。</li> </ul> </li> <li><b>受診</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>こんなときは、すぐに病院へ</li> <li>●呼吸が速い、苦しそう ●顔色が青白い</li> <li>●おう吐や下痢が続いている</li> <li>●症状が長引いて、悪化してきた</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>しっかり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>水分</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲めるものを、少しづつ</li> <li>発熱や下痢・おう吐などで、水分不足になります。</li> <li>●お茶、白湯、果汁……など。</li> <li>子どもが飲めるものを少しづつ飲ませます。</li> <li>☆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。</li> </ul> </li> <li><b>栄養</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>温かくて、消化のよいものを</li> <li>●野菜スープ</li> <li>●おかゆ</li> <li>●煮込みうどん</li> <li>●白身魚の煮物 ……など。</li> <li>●りんごのすりおろしやバナナ、ヨーグルトもOKです。</li> <li>☆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。</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>かぜ予防のために、今すぐできること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>手洗い</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>いつ？</li> <li>●食べる前 ●トイレの後</li> <li>●外出の後 ●せきやくしゃみの後</li> <li>●鼻をかんだ後</li> </ul> </li> <li><b>うがい</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>いつ？</li> <li>●空気が乾燥しているとき</li> <li>●外出の後 ●人の多いところに行った後</li> </ul> </li> <li><b>換気</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>どうやって？</li> <li>①水を口の半分くらい入れ、口を開けてクチュクチュ ゆすいで、はき出します。</li> <li>②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アーチ」と声を出します。水をはき出します。</li> <li>③②を3~5回くり返します。</li> </ul> </li> </ul>
---	--	--

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感じていないようです。厚着していると汗をかき、それが冷えて風邪を引く原因にもなります。脱いだり着たりできる服装の工夫をしましょう。

また、頭痛や腹痛、喉の痛みで保健室を来室する児童が増えています。  
生活リズムを整えて、健康な体で学習できるようにしましょう。

