

ほけんだより

京丹後市立佐濃小学校
平成21年5月1日(金)

新学期が始まってもうすぐ1カ月になります。新しい生活になってホッとするこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら早めに休みましょう。

5月健康診断カレンダー

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とようび 土曜日	にちようび 日曜日
				1	2	3 けんぽうきねんび 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 ふりかえきゆうじつ 振替休日	7 ぎょう虫検査は2日分あります。1日目は13日に2日目は14日に採取してください。尿検査は14日に採取してください。提出は両方とも14日です。			
11	12	13 ぎょう虫1日目 (全員)	14 提出日 ぎょう虫・尿 (全員)	15 提出予備日 ぎょう虫・尿 (未提出者)	16	17
18	「心臓病調査票・検診カード」を事前に渡すので、期日までに記入して持って来てください。			22 心電図検査 (1.4年生、 経過観察者)	23	24
25 し しかけんしん 歯科検診 (全員)	朝、必ず歯をみがいてきましょう。 歯医者さんに相談したいことがある人は、内容を記入して持ってきてください。			29	30	31

テレビ、新聞などで大きく報じられているので知っている人も多いと思いますが、メキシコやアメリカで新型のインフルエンザ(豚インフルエンザ)が発生し、死亡している人もいます。日本ではまだ、感染者はいないようですが、ゴールデンウィークで海外に出かけた人によって、日本にも新型インフルエンザウイルスが入ってくる可能性があります。そこで、家庭でも実行できる対策についてお知らせします。

1. 症状 ※普通のインフルエンザと症状は変わりません。

ア 発熱(38度以上)

イ 倦怠感(全身のだるさ)

ウ 関節痛・筋肉痛

エ 下痢・腹痛・おう吐

オ 鼻水・鼻づまり

カ 咳・のどの痛み

潜伏期間は7~10日です。海外旅行に行った人、行った人と接触があり、以上の症状がある人はすぐに病院を受診しましょう。



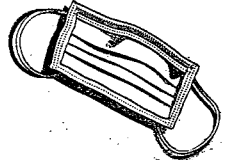
2. 予防

ア マスクの着用(サージカルマスクが良い)

イ 石けんでの手あらい、うがい

ウ 流行時はできるだけ外出しない

新型なので有効な予防ワクチンは現在ありません。ウイルスはせきやくしゃみに乗って飛んできます。また、ウイルスがついた手を介して感染する場合も多いです。



3. 緊急連絡先

ア 丹後保健所(発熱相談センター)0772-62-4312