

ほけんだより

竹野小学校 保健室

NO. 23

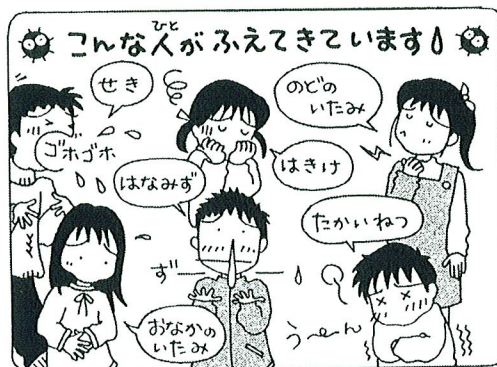
H22. 2. 4

暦の上では今日から春です。ですが、2月に入り、再びきびしい寒さが戻ってきました。寒暖の差があって、体調をくずしそうになります。

竹野小では、体調不良の人がふえています。市内の学校ではインフルエンザが再流行しています。「手洗い・うがい・せきのでるときはマスクの着用」は基本ですね。不規則な生活、かたよった食事、運動不足では、体は弱くなってしまいます。毎日の生活に気を配って、免疫力(病原体から体を守ってくれる力)を強くしましょう。

学校に来る前に

登校する前に、体の様子で気になることがあったら、家の人に話しておきましょう。



- ◇ 頭が痛い
- ◇ からだがだるい
- ◇ ひどく寒気がする
- ◇ 鼻水がでる、鼻がつまっている
- ◇ おなかが痛い、げりをしている
- ◇ むねがきもちわるい

【保護者の方へ】

朝の体調がすぐれないときは、登校してから急に体調が悪くなる場合があります。無理をせず、早めに休養をとってください。また、上記のような症状があるときは、学校へお知らせください。

ハンカチ・ティッシュポケットに入っていますか？

おう吐やげりの便にはたくさんのウイルスが含まれています。目に見えないため、手についていてもわかりません。手をふくハンカチは、共用しないで自分のものを使いましょう。マスクは一枚あると安心です。カバンの中に入れておくとよいですね。

手には見えないばい菌がいっぱい!



“胃腸かぜ”にご注意

近頃の学校では、胃腸かぜがはやっているようです。

胃腸かぜは、おう吐(食べた物をもどしてしまうこと)と、げり(水のようなうちが出ること)が特徴のかぜです。冬にはやる胃腸かぜは、ウイルスがおこすことが多いといわれています。胃腸かぜをおこすウイルスは力が強いので、短い時間で人のからだを病気にします。そして、多くの人にうつってしまいます。

胃腸かぜにならないためには、うがいと手洗いが大切です。食事の前やトイレの後、外から帰ったときなど、忘れずにうがいと手洗いをしましょう。



もしも胃腸かぜにかかってしまったら…

水分をとる

おう吐もげりも、からだから水分が出てしまいます。こまめに少しずつ水分をとります。



病院でみてもらう

なかなか治らないようなら、病院でみてもらいましょう。薬局で売っている薬では治らないことが多いようです。

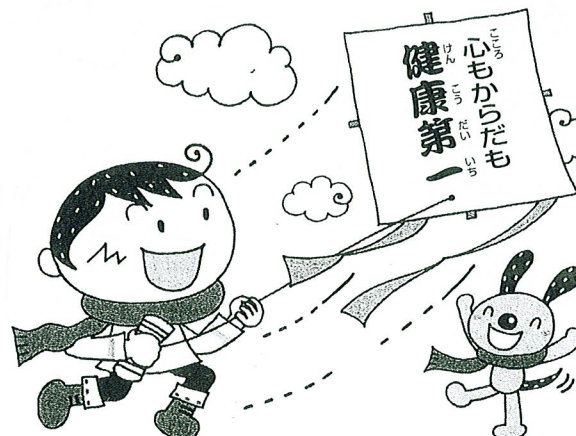


ゆっくり休む

あたたかくして休んでいないと、なかなか治りません。



健康第一



睡眠不足は、からだの抵抗力を弱める

