




早寝・早起き・朝ごはん

春日部市立牛島小 保健室
平成27年12月

12月になり寒さも増してきました。寒いときは、からだが動かしづらかったり、ポケットに手を入れていたり・・・ちょっとしたことが思いがけないケガにつながる場合があります。「寒いから・・・」と言ってちぢこまっていないで、背すじをぴんと伸ばしてみましょう。寒さも気にならなくなるはずです。

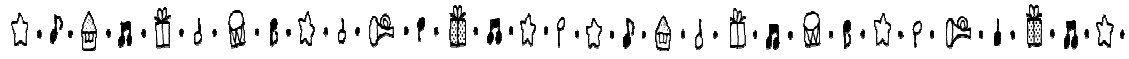
2学期もあと少し。「早寝・早起き・朝ごはん・笑顔」をこころがけ、ケガや病気をしないようにすごしましょう。

教室にストーブが入りました!

安全に暖かくすごすために、3つのことを守りましょう。

- ① ストーブのまわりでふざけたりしないようにしましょう。
- ② 休み時間には窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。
- ③ やけどに注意しましょう。やけどをしたときは、まず水でよく冷やしましょう。



<保護者の皆様へ>

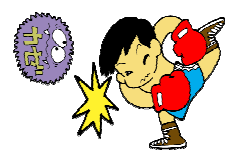
- 使い捨てカイロ・・・学校には持ってこないで牛島小では決まっています。体調不良等でどうしても必要な場合は、連絡帳で担任までお知らせください。
- リップクリーム・ハンドクリーム(薬用のみ)・処方された薬品・・・医師の判断で必要な場合は、使用方法等を連絡帳で担任までお知らせください。
- 11月の感染症・・・感染症が数名出ています。発熱・咳・下痢・嘔吐・目の充血等の症状がある時は、早めの受診をお願いします。

流行性耳下腺炎＝1年生3名・2年生3名・5年生1名
手足口病＝1年生1名、 溶連菌感染症＝2年生1名・5年生1名

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が出ています!

春日部市内の小学校で流行性耳下腺炎での欠席者が多くなっています。牛島小でも、11月に7人が流行性耳下腺炎になりました。

これからインフルエンザ・感染性胃腸炎(今年は新型が出ています。)などの感染症が流行するおそれがあります。今からひとりひとりが十分注意して過ごしましょう。手洗い・うがい・睡眠をじゅうぶんにとる・換気・咳エチケットを忘れずに!歯みがきをしっかりとってお口の中をきれいにするこも、インフルエンザなどの感染症の予防になります。



<予防方法1> ウイルスをからだに入れない

うがいをする
のどのねんまくをきたえます。休み時間にはガラガラうがいをしましょう。

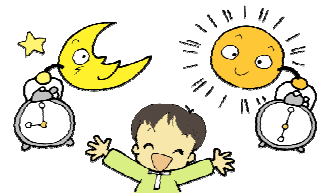
手洗いをする
手にはバイキンがいっぱい!石けんでしっかり洗いましょう。

へやの換気をする
しめきった部屋にはウイルスがいっぱいいます。寒くても空気の入れかえをしましょう。

人ごみをさける・・・流行期は特に注意。 **咳エチケットも忘れずに**

<予防方法2> ウイルスに負けないからだをつくる

早く寝る
病気に対する抵抗力を高めまます。



バランスの良い食事をする
ビタミンの多いものを食べると、のどのねんまくを強くします。朝食もしっかりと。

外で運動する
皮ふが強くなり、体力もつきます。

体調が悪いときは
早めに病院でみてもらいましょう。

<保護者の方へ>インフルエンザ・流行性耳下腺炎・感染性胃腸炎と診断されましたら、出席停止扱いになります。(出席停止の期間については裏面を参考にしてください。)

