



すこやか

鳥取市立浜村小学校

保健だより
令和元年 12月 24日 No.9

いよいよ、冬休みになります！

気高中学校区にもインフルエンザが流行し始め、本校のインフルエンザは、全校で 4人 です。これから、冬休みに入り、人の交流によりインフルエンザが広まると予想されます。

ご家庭でも、お子様が早寝早起きをし、十分な睡眠やバランスの取れた食事をとるなどに気をつけられますよう、ご理解・協力をお願いします。また、不要不急の外出はひかえ、人の多い所へ行く際は、不織布マスクの着用をお勧めします。帰宅後は、手洗いやうがいの習慣化も大切です。

学校では、冬休み明けてからも継続して、うがいや手洗い、咳エチケットをすすめたり、教室の加湿や換気をしたりして、できる限り予防に気をつけていきたいと思えます。

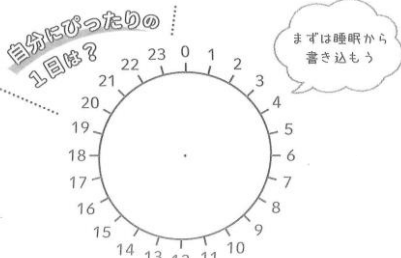


冬休みも、なるべく同じ時刻に寝たり起きたりして、生活のリズムがくずれないように、気をつけましょう。



一日のスケジュールを考えてみましょう。

お起きる時刻から書いてみよう。



書き方の例

保護者の方へ ~インフルエンザにかかったら~

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります（学校保健安全法および同施行規則による）。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

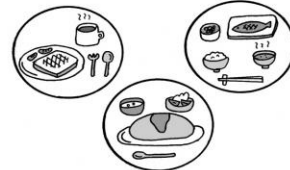
冬休み中の生活

ふりかえりチェック

早ね早おきが毎日できた



運動やお手伝いなどでからだを動かした



朝・昼・夕・ごはんをしっかりと食べた



スマホ・ゲームは時間を決めて使った



外から帰ったときに手洗い・うがいをした



食べたあとに歯みがきをした

冬休みの生活をときどき、ふりかえってみましょう。できていたら、 を入れてみましょう。いくつできたかな？

- いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- 食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給



また、意味のわからない言動やろれつが回らなくなることがあり、発熱後の48時間はとくに注意深く見守る必要があります。その他、息苦しい、けいれん、意識がおかしいなどの症状がみられる場合は、すぐ医療機関にかかりましょう。