

# ほけんだより 12月

No.8

R7年 11月 28日

七ヶ浜町立汐見小学校 保健室



児童の皆さんへ

12月の保健目標

冬の病気の予防に努めよう

## 寒さを防いで暖かくしよう



いよいよ冬本番です。朝や夕方は気温が低くなりました。この時期心配なのが、服の袖で手を隠していたり、ポケットに手を入れて校庭で遊んだりする人です。手を服やポケットにしていると、転んだ時に地面に手をつくことができず、顔や歯をけがしてしまいます。登校中や外遊びでは、手袋の着用がおすすめです。(落とし物が増えますので、手袋や持ち物には必ず名前を書きましょう) また、体が冷えてお腹が痛くなる人もいます。保温や防寒を考えて服選びができると素敵です。そろそろ運動着の長袖、長ズボンの用意をしましょう!

## 低温やけどに気をつけて!

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かく、気持ちよくてついうとうと居眠りをしてしまうこともあるかもしれません。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」を感じていてもそのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- カイロや湯たんぽは体に直接当てない。
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない。
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う。



## メディアとの付き合い方を考えよう!

### 「じかん」のルール

たとえば…

- ★1日〇時間
- ★夜は〇時まで
- ★〇時～〇時まで
- ★午前中は使わない

など

### 「つかいかた」のルール

たとえば…

- ★勉強と手伝いが先
- ★ごはんのときは消す
- ★使う場所はリビングだけ
- ★寝る前は使わない

### 「せいかつ」のルール

たとえば…

- ★9時にねる
- ★外でたくさんあそぶ
- ★姿勢をよくする

保護者の皆様へ



## 感染症の出席停止期間について

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたらその症状はインフルエンザかもしれません。インフルエンザと診断されたら、出席停止になります。インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）経過するまで」です。

体調が悪い時は十分な休養を取るようしてください。御家庭でもお子さんの健康状態を十分にみていただくようお願いいたします。忙しい時期ですが、お子さんと一緒に十分に体を休めるようしてください。

### インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、  
4日目に解熱した場合

	はつしやうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日目に げねつ 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK	
よつかめ 4日目に げねつ 解熱した場合			はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK

### 🍎 伝染性紅斑（りんご病） 🍎

一年を通して伝染性紅斑と診断される児童が数名出ています。かぜ症状の後に、ほほが赤くなり、手足には発しんが現れます。りんご（りんごほっぺ）病とも呼ばれています。ほほが赤くなる発しん期には感染力はないため、発しんのみで全身症状のよい場合には登校可能です。発しんは一旦消失しても日光に当たったり入浴したりすると再び発しんが出ることがあります。

## 今月のまちがいさがし 7つまちがいがあるよ



答えは保健室の大槻先生に聞いてね。