

ほけんだより

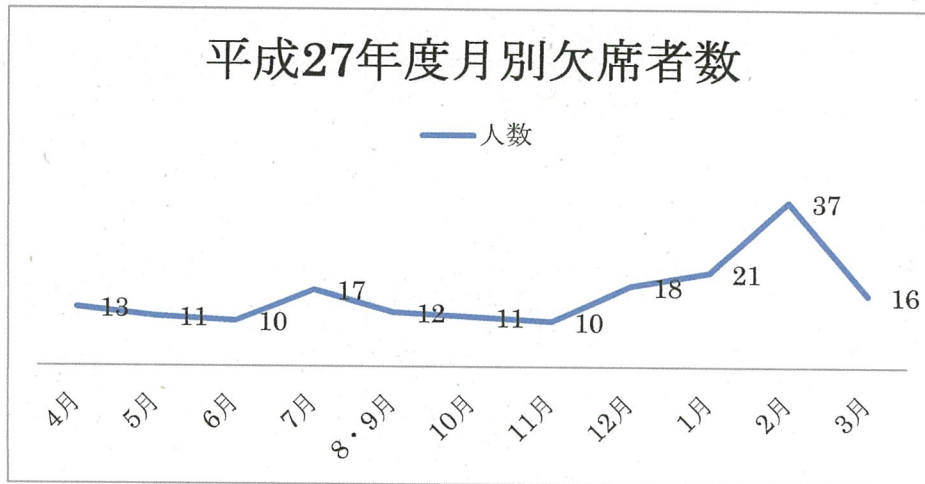
平成 28 年 3 月 17 日
横浜市立白根小学校
保 健 室

本年度も残すところあと少しとなりました。いよいよ 6 年生は卒業です。一人ひとりが健康に気をつけて元気に過ごせるように、また皆さんの幸せを心より願っています。1 年生～5 年生の皆さんもこれからも健康に気をつけて過ごされることを願います。



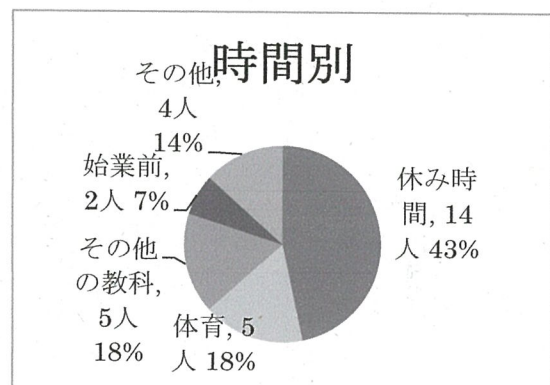
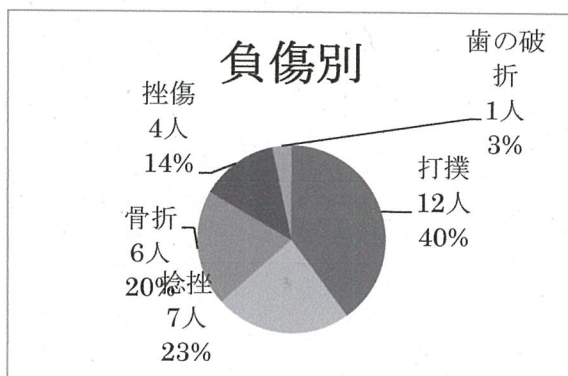
単位：人数

(3 月 14 日までの集計)



平成 27 年度 病院へ受診したけがについて

30 人 (3 月 14 日までの集計)



(その他の時間：給食前、掃除中、帰りの会、下校中)

2 月より引き続き、インフルエンザによる欠席者がいます。A 型だけでなく B 型と診断されるお子さんが 2 月末よりいます。また嘔吐・下痢による欠席のお子さんもいます。感染予防のために、うがい、手洗いの励行、十分な睡眠、バランスのよい食事が大切です。また、体調をくずしてしまった場合は、早めの休養と早めの医療機関への受診をおすすめします。ゆっくりと療養されて体力が回復されてからの登校が望ましいでしょう。引き続き、ご家庭での健康観察をお願いします。



<流行性耳下腺炎>

横浜市内で2・3月に例年より流行している感染症に「流行性耳下腺炎」(おたふくかぜ)があります。本校でも3月に入り欠席者がいました。予防には、インフルエンザと同様にうがい・手洗いが大事といわれています。

<潜伏期間>

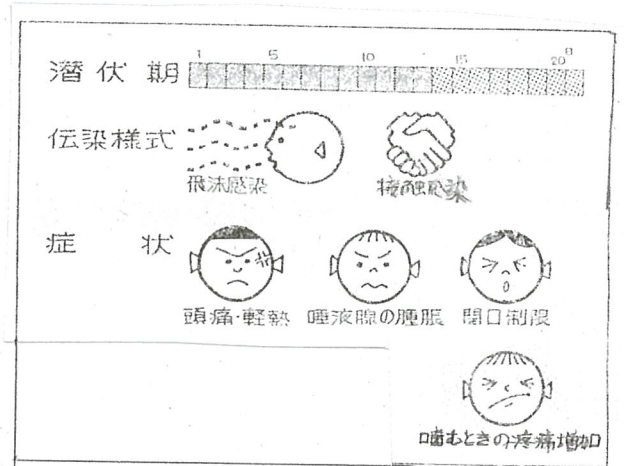
- ・2~3週間

<症状>

- ・頭痛・軽熱、唾液腺の腫脹、開口制限、
嚙むときの痛みの増加

<出停期間>

- ・唾液腺や耳下腺炎の腫脹が始まって5日が過ぎ、
かつ全身症状がよくなるまで
(学校保健法施行規則2012年4月改訂)



心が元気になる方法

適度なストレスは、生きていくうえで刺激として働くため、必要といわれていますが、あまり多いストレスは心身に問題が起きてきます。悩みごとがあったら信頼できる人に話すと楽になり、話すことで解決策も出てくる場合があります。また不規則な生活もストレスの大きな原因です。環境の変化の多いこの時期、規則正しい生活を心がけて新学期に備えたいものです。



◆スポーツなどで汗を流す



◆音楽をきく



◆お風呂にゆっくりつかる



◆友だちや家族とおしゃべり

※3月に入り、インフルエンザによる欠席者は少なくなりました。A型インフルエンザの欠席者は減りましたが、B型インフルエンザの欠席者が多くなりました。早めに医師に診ていただき、十分に休養なさったほうがよいでしょう。インフルエンザ等の感染症は欠席扱いになりません。学校感染症に罹患した場合、出席停止報告として「健康手帳 36 ページ」に保護者の方が記入していただきます。お子さんが登校なさってから、健康手帳を担任よりお渡ししますので、記入が終了後、担任へご提出願います。

