

ほけんだより



平成27年1月
 ならじょだいがくふぞくしょうがっこうほけんしつ
 奈良女子大学附属小学校保健室
 ひとよ
 ★うちの人と読みましょう

あけましておめでとうございます



あた ねん はじ ことし けんこう あんぜん
 新しい1年が始まりました。今年も健康・安全に
 きをつけて たの す
 気をつけて、楽しく過ごせるといいですね。
 ふゆやす ちゆう よ あさねぼう た す
 冬休み中、夜ふかしや朝寝坊、おやつの食べ過ぎ、
 うんどうぶそく ふ きそく せいかつ つづ ひと
 運動不足など不規則な生活が続いた人もいるかも
 しれません。はやね はやお こころ きそくだ せい
 早寝・早起きを心がけ、規則正しい生
 かつ もど
 活に戻していきましょう。

しんたいそくてい よてい
身体測定の予定

14日(水)	4・5年
15日(木)	1・2年
16日(金)	3・6年

しんちよう たいじゆう はか
 ★身長と体重を測ります。
 あたま うえ かみ むす
 ★頭の上のほうで髪を結んでくると、
 しんちよう ただ はか き
 身長が正しく測れないので気をつけ
 てください。

低温やけどに気をつけましょう

ひ や お湯など高い温度のものに触れるとやけどをしてしまいますが、それほど
 あつ くない、むしろ心地よい温かさのものでも、長時間触れていると気付かないう
 ちに深く重いやけどになってしまうことがあります。これを「低温やけど」とい
 います。カイロ、湯たんぽ、電気毛布などを使う際は以下の点に気をつけましょ
 う。

- ・ 体の同じ場所に長時間触れないようにする。
- ・ 直接触れないようカバーをつけたり、間にタオルなどはさんだりする。
- ・ 使用したまま眠らないようにする。



こんげつ そうだんしつ
今月の相談室

14日(水)
 26日(月)

- ・ 予約優先ですが、空いていれば当日でも相談できます。
- ・ 匿名でも構いません。

<おうちのかたへ>








◆朝の健康観察をしてください

インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）などが流行する季節です。食欲がない、だるそうにしているなど様子がいつもと違うときやお子さんから何らかの訴えがあったときは、熱をはかり、症状をよく観察してください。朝は微熱でも、上がってくる場合があります。また、体温が37.5℃以上のときは登校を控えてください。無理をせず早めに休養をとるようにしてください。

◆インフルエンザにかかったら…

インフルエンザにかかると出席停止になります。期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」と法律で定められています。発症・解熱の翌日を1日目と数えます。

【例えば、発症後3日目に解熱した場合】

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
						
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	登校可

発症後3日目までに解熱した場合は、6日目から登校できます。

【例えば、発症後4日目に解熱した場合】

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
							
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	登校可

タミフル、リレンザ等の抗インフルエンザ薬の服用により比較的早く熱は下がりますが、感染力はまだ残っていてまわりの人にうつしてしまう可能性があります。出席停止期間中は登校・外出を控えてください。また、治癒後、登校を再開する際は医師による登校許可が必要です。登校許可書は本校のホームページ（「保健室」のページ）からダウンロードできますが、医療機関で病名・出席停止期間・医療機関名および医師名を書いていただければ、どのような書式でも構いません。連絡帳等にご書いていただいても結構です。