

保健だより

平成30年12月13日
国立市立国立第二小学校
校長 小林 理人
主任養護教諭 立川香也子
保健室NO, 9



二小でもインフルエンザ

近隣の学校でちらほら出ていたインフルエンザの欠席。二小でも出始めました。まだ大きな流行にはなっていませんが、寒暖差の激しいこの時季、体調管理に気を付けましょう。

肌着を身につけよう

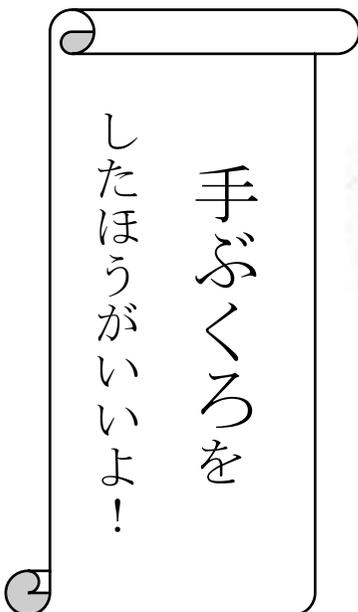
肌着には、汗による衣服の汚れを防ぎ、体を清潔に保つ役割があります。また、外気の温度変化から体を守ってくれたり、大切な部分を隠し、守ってくれたりする役割もあります。

肌着は、1年を通して身につけましょう。



© 少年写真新聞社 2017

もこもこのダウンジャケットを着ているけれど、肌着は身に付けていない人がいるようです。脱ぎ着しやすい服装にしましょう。しかし…職員室前の落し物棚にはジャケットやトレーナーがてんこ盛り！記名もしてください。



かぜとにているけどちがうこのような**症状**が出たら**インフルエンザ**かも

38度以上の高熱



全身がだるい



悪寒 (ガタガタ震えるような寒気のこと)



関節痛



このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

© 少年写真新聞社 2017

唇の乾燥

冬は空気中の湿度が低くなるため、皮膚が乾燥します。その中でも、唇はほかの部分に比べて皮膚が薄いので、特に乾燥します。

唇をなめると、なめたときについた唾液と一緒に唇に残っていた水分が蒸発して、さらに乾燥します。

乾燥を防ぐにはリップクリームで保湿します。リップクリームを使う際は、色や香りの成分が入っていないものにしましょう。

色・香りの成分が入っていないもの



子どもは乾燥肌

子どもはニキビができるお年頃になるまでは、乾燥肌です。保健室にもカサカサ状態で指先があか切れになっていたり、口の周りがかさついていたりして、「何かクリームありますか」とやってきます。

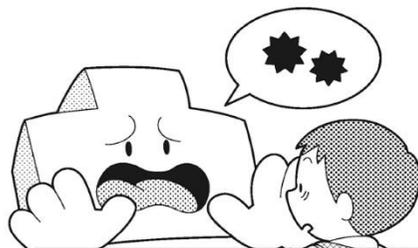
自分で管理できる人は、リップクリームや保湿剤を持って来ています。お医者さんから処方された塗り薬を持って来ている人もいます。痛々しい状態になる前に保湿して防ぎたいですね。

そういえば、落し物棚にリップクリームも2本ありました…。記名してください。

インフルエンザのときの**出席停止期間**

かぜの場合は、熱が下がり、本人の体調がよかったら登校できますが、インフルエンザの出席停止期間は、「発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日を経過するまで」と決められています。発症した日から数えると、最低でも6日間の出席停止になります。そのあとは、熱が下がった日によって、出席停止日が延長します。

ほかの人への感染を防ぐためにも、きちんと守りましょう。



証明書は学校のホームページでもダウンロードできます。

湿度を調整しよう

空気が乾燥していると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器を使うなどして、湿度を調整しましょう。



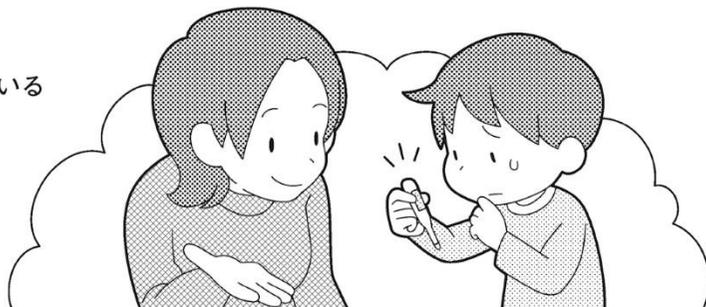
© 少年写真新聞社 2018

朝の体温が
3.7度以上ある場合は、お家で経過をみてから登校

登校前に健康観察をしましょう

当てはまる項目があるときは、インフルエンザや胃腸炎などに感染している場合がありますので、登校してもよいかどうか、家の人に決めてもらいましょう。

- ・熱がある
- ・おなかが痛い、げりをしている
- ・はき気がする、はいている
- ・全身がだるい
- ・せきが出る
- ・筋肉や関節が痛い
- ・喉が痛い



そのほか、「食欲があるか」「うんちが出たか」「しっかり眠ることができたか」などもチェックしましょう。

© 少年写真新聞社 2018

かぜやインフルエンザを予防するには

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。