

ほけんだより 2月



現在、全国的にインフルエンザが大流行しています。塩川小学校は先週から減少し、落ち着いてきたようです。しかし、まだまだ油断はできません。これ以上インフルエンザの感染が拡大しないように、予防に努めましょう！家族みんなで、予防をお願いします。



☆喜多方市インフルエンザ警報☆

☆☆ 塩川小インフルエンザ情報 ☆☆

31日現在の塩川小のインフルエンザは0、風邪での欠席者は4名でした。1月中旬頃は、インフルエンザが塩川小でも流行してしまいましたが、今日現在は一人もいません。しかし、喜多方市内の小中学校では増加傾向です。塩川小では、インフルエンザが拡大しないように一人ひとりが予防の意識を高くもって、しっかりと予防をしていきたいと思えます。ご家庭のご協力を、よろしくお願いいたします！



インフルエンザの予防には…！

5つのポイント！

①栄養と休養を十分とる

*好き嫌いせずに、バランスよく食べることが大切です。朝ご飯を必ず食べてから、登校させてください。*睡眠不足にならないようにお願いします！



②人ごみをさける

土曜、日曜の、休日の過ごし方がポイントです！

*インフルエンザが流行している今は、人ごみはさけて、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

③適度な温度、湿度を保つ

湿度は50%~60%

*ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥すると長時間空気中を漂っています。加湿器などで、部屋の湿度を50%~60%に保ちましょう。



④外出後の手洗い・うがいの励行

*石けんで丁寧な手洗いが感染予防の第一です！流水で15秒以上、手を洗うことが大事です。

⑤外出するときはマスクを着用

*咳をしているお子さんには、マスクを必ず着用させてください。また、予防の意味からもマスクを全員が着用してほしいです。

体調が悪いときは、必ず受診してください。

◎学校などの集団生活の場では、一人でもインフルエンザにかかると、ウイルスが周囲にばらまかれ、集団感染へとつながります。日ごろから抵抗力をつけて、規則正しい生活をおくることが大切です。

◎前日に熱が出た場合、次の日の登校は見合わせることをお勧めします。無理をして登校しても、学校で具合が悪くなり早退するお子さんがほとんどです。

* * 保護者の皆さまへお願い * *

- * 朝から体調が悪く、無理をして登校してくるお子さんがいます。朝から保健室で休養し、結局は迎えを呼び早退となるケースがほとんどです。
- * お子さんの体調を見て、決して無理はさせずに、一日も早く回復させることをお願いしたいと思います。
- * インフルエンザの場合は、早期診断、早期治療が肝心です。48時間以内の服薬で効果が大きいです。（発熱したばかりでは、インフルエンザの反応が出ないことがあります。）
- * インフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡をお願いします。



早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち！



保健室へ「お腹が痛いです」と来室するお子さんのほとんどは、便秘が原因です。便秘が続いて、腹痛や吐き気、更には嘔吐するお子さんもいます。

◎食事内容、◎トイレの時間の確保、◎運動、等を見直してください。お子さんが、きちんと排便が習慣化されているか、再確認をお願いします。すっきり排便で、毎日気持ちよく学校生活が送れますように、ご協力をお願いします。

朝、5分の「うんちタイム」で、すっきりと！



朝、一杯のみそ汁が排便にも効果的です！

朝トイレの習慣を



* 1日～7日「朝の具たくさんみそ汁（スープ）週間！」 *

「朝の具たくさんみそ汁（スープ）週間」運動の実施について

- 目的 成長期の子どもたちに必要なバランスの良い食事をする習慣を身に付けさせる。
- 方法・毎月1日～7日の一週間、具のたくさん入ったみそ汁やスープを作り、朝お子さんに食べさせてください。ご協力をお願いします。
- この取り組みは平成30年2月から、塩川地区の小・中学校5校共通で行っています。



必ず、朝ごはんを食べて登校させてください！

