

ほけんだより 9月

郡山市立日和田小学校（保健室）

H21・9・1

おうちのかたへ

健康観察記録簿の提出ありがとうございます

毎日の健康観察記録簿のご提出ありがとうございます。
学校で子どもたちは、インフルエンザの感染を防ぐため、こまめにうがい・手洗いをしております。しかし、手を洗ってもハンカチがないお子さんもみられます。毎日清潔なハンカチを持たせてくださるようお願いいたします。

朝のお忙しい中大変恐縮ですが引き続きよろしくをお願いいたします。健康観察の結果「いつもとちがう」と感じられた場合は無理をして登校させないように重ねてお願いいたします。学校といたしましては、現在のところ、登校後にお子さんに体調不良が見られた場合は、万が一の感染防止のため、早退の措置をとらせていただいております。

先にお渡しいたしました健康観察記録簿は9月中旬までの物となっております。それ以降については、今後の教育委員会の指示により対応していきたくと思いますが、しばらくは記入していただくようになると思いますのでよろしくお願いいたします。

*福島県からの資料によれば、今回の新型インフルエンザは感染力は強いものの、多くの方は軽症で回復しているとのことですが、基礎疾患を持つ方の中には重症化しているケースもあるそうですから、ご家族の皆様も十分にご注意ください。

★インフルエンザにかかったかな？のサイン

- ・急な発熱（38～40度）
- ・悪寒・頭痛・筋肉痛・下痢
- ・潜伏期間 1～7日
- ・有症期間 3～7日

普通のかぜは、のどの痛みや鼻水などの症状ではじまり、徐々に発熱が見られるのが一般的ですが、インフルエンザの場合は急な発熱から始まるようです。

★受診の際の注意

- ・かかりつけ医にあらかじめ電話をした上で受診方法を確認してから受診する。（必ずマスクをつけて受診する）
- ・周囲でのインフルエンザ患者の有無を伝える。

咳エチケットをまもりましょう

咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔をほかの人に向けずに、できれば2メートル以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨ててください。

咳やくしゃみがでるときは、かならずマスクを着用してください。

病気にからないからだ



自然治ゆ力って知っていますか？
私たちの体には、病気にかった時、それを治そうとする力があります。その力のことを「自然治ゆ力」といいます。



自然治ゆ力を高めるために



こちらには
いんげん・ゆずのまじりっかりどー

