

ほけんだより 1月

亀山市立神辺小学校
平成29年1月11日

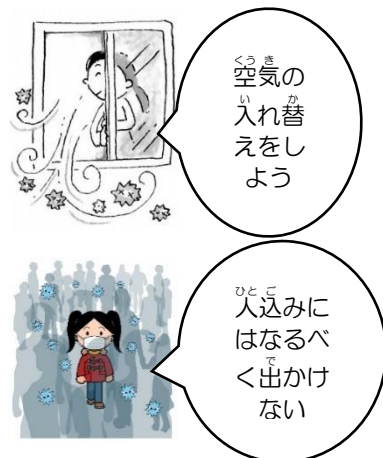
あけましておめでとうございます。新しい1年がはじまりましたね。

お正月ムードで少しのんびりの冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さがやってきますね。1月5日は「小寒」といって、この日から寒さが本格的になるという日でした。1月20日は「大寒」です。1年で1番寒い日です。寒さや病気に負けず、元気に1年をスタートしましょう。

インフルエンザを予防しよう！

始業式に保健委員さんがみんなの前でインフルエンザの予防について発表しました。自分たちで書いたポスターで、〇×クイズをし、劇ではインフルエンザの役になりきり、頑張って発表をしました！

神辺小も数人ですが罹患して学校をお休みしています。手洗いうがいはもちろん、必要であれば、マスクをして予防してください。



もしインフルエンザにかかってしまったら...

早めに病院へ

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、からだがだるいなどの症状がある場合は、インフルエンザの疑いがあります。

しっかり水分をとりましょう

高熱が出た場合、からだの中の水分が奪われ、体力を使い果たしてしまいます。スポーツドリンクやお茶を少しずつ飲みましょう。

十分な睡眠を

睡眠が足りないと、からだの抵抗力（病気に耐える力）が弱くなります。温かくしてからだをしっかりと休めましょう。また加湿器を利用して部屋が乾燥しないようにしましょう。

熱が下がっても2日間は学校を休んでください

インフルエンザにかかった場合、症状が出て、3～7日間はからだの中にウイルスがいるので、人にうつす可能性があります。熱が下がったからといってすぐに登校してはいけません。

インフルエンザ出席停止について

インフルエンザで学校をお休みすると、出席停止となり、欠席扱いではありません。

証明書を学校からお渡ししますので、病院で証明してもらい、学校へ提出してください。（証明書は学校ホームページでもダウンロードできます。）

出席停止中はご家庭でゆっくりと療養させてあげてください。