

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより
平成26年1月31日

いよいよ、寒さも、かぜ・インフルエンザの流行も本格化する時期となりました。健康のありがたさは、健康でないときにしか、なかなか分からないものです。また、そういったときに「日頃から健康管理に気をつけよう。」と思っても、いざ体調が戻ると忘れてしまいがちです。健康なときにこそ、生活習慣やかぜ・インフルエンザ予防に気を配るということを忘れないようにさせたいですね。



インフルエンザを予防しよう

県内、そして磐田・袋井・森町でも、インフルエンザの流行により、閉鎖の措置をとる学校が出てきています。流行を最小限に抑えるため、御家庭でも予防対策を十分にとっていただくよう、お願いします。

○インフルエンザ予防のために

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには、手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・栄養と睡眠を十分とり、抵抗力を高めておくことも発症を防ぐ効果があります。



○どんな症状が出たら医療機関へ行けばいい？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴う症状のある場合、早めに医療機関へ受診しましょう。

子どもの重症化のサイン

- ・けいれんや呼びかけにこたえない
- ・顔色が青白い
- ・呼吸が速い、苦しそう
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

○せきエチケットってどういうこと？

「せきやくしゃみをするときは飛沫に病原体を含んでいるかも知れないので、気をつけましょう」ということです。

せきエチケット



マスクの着用方法

- ◎鼻と口の両方を確実ににおおう。
- ◎ゴムひもを耳にかける。
- ◎フィットするように調節する。
- ×鼻の部分にすき間がある。
- ×あごが大きく出ている。

○自分や家族がインフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

- 「他の人にうつさない」ことが大事です。
- ・感染予防のため、1時間に1回程度短時間でも部屋の換気を心がけましょう。
- ・患者と接するときは念のためマスクをつけ、こまめに手洗いを行いましょう。
- ・咳が出るときはマスクをつけましょう。
- ・熱が下がった後も2日程度は他の人にうつす可能性があるので自宅療養しましょう。



お知らせ ～出席停止通知書について～

出席停止となった場合、学校が作成する「出席停止通知書」に医師の証明を受けて登校時に提出をしていただいています。しかし、中東遠総合医療センターにおいては、出席停止に関わる所定の様式があることから、学校からお渡しする出席停止通知書に、中東遠総合医療センターが交付する書類を添付し、登校時に提出をしていただくこととなります。御承知おきください。

お願い

- ・インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡をしてください。出席停止の書類を作成します。
- ・お子さんの体調が悪い場合、早退をする等の措置をとらせていただくことがあります。連絡先が変更になった場合は、お知らせください。

こころ、つかれていませんか？

たとえば、こんな解消法があるよ！

食べ物

カルシウムを多く含むものを食べる
→神経の興奮を抑え、イライラをしずめる効果があるそうです。

酸味のあるものを食べる
→クエン酸が疲労物質を分解し、からだの疲れをとるといわれています。

行動

ぼんやり過ごしてみる
→ゆっくりと過ごすことで、心のエネルギーを充電させます。



2月の体重測定

日にち	学年
2月 3日（月）	1年
2月 4日（火）	2年
2月 5日（水）	3年
2月 6日（木）	4年
2月10日（月）	5年
2月12日（水）	6年

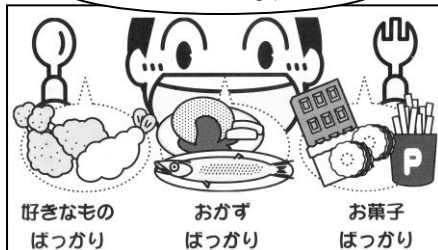
※測定後、健康手帳を配布しますので、お子さんと一緒にグラフの作成をお願いします。

こころぽかぽか ～ マナーを守って楽しく食べよう ～

1・2月の給食目標は「マナーを守って楽しく食べよう」です。マナーと言っても、幅広いため、学校では①口に食べ物を入れたまま話さない ②ばかり食べをしないという2点を中心に指導しています。御家庭でもお子さんの食べ方を見直してみてください。

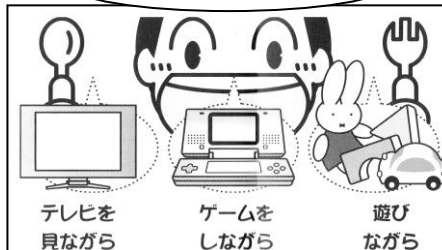
こんな食べ方していませんか？

ばかり食べ



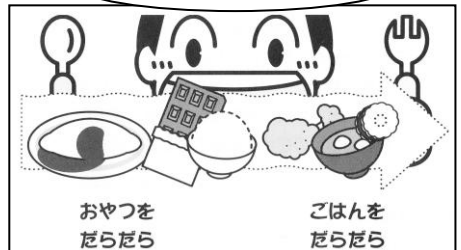
好きなものばかり
おかずばかり
お菓子ばかり

ながら食べ



テレビを見ながら
ゲームをしながら
遊びながら

だらだら食べ



おやつをだらだら
ごはんをだらだら

なぜ、いけない？

栄養のバランスが偏ってしまいます。元気な体を作るには、様々な栄養素が必要です。

解決するには…

苦手なものを一口でも食べたら「すごいね！」とたくさんほめましょう。うれしい気持ち、次の一口につながります。

なぜ、いけない？

かむことは、健康な歯やあごを育て、消化を助けてくれます。しかし、何かをしながらでは食事に集中できず、しっかりかむことができません。

解決するには…

食事と遊びのメリハリをつけられるように、テレビやゲームのルールを決めましょう。おうちの方の協力をお願いします。

なぜ、いけない？

区切りがないと食べすぎてしまい、むし歯や肥満の原因になります。

解決するには…

「〇時まで」「〇分間」と時間の目安を決めましょう。おやつはお皿にのせた分だけにします。