

ほけんだより

12月号



2013. 12. 4

ふるいちしょう ほけんしつ
古市小・保健室

12月になりました。クリスマス・冬休み・年の瀬と、なんとなく気持ちがバタバタするような、そんな時です。一年を振り返り、しっかりと2学期をしめくりましょう。また、健康に注意し、落ち着いたゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

< インフルエンザ・かぜの季節です >

古市小学校では、今のところインフルエンザの発生はありません。欠席は多くはありませんが、咳が長く続いたり、のどの痛みがある人がいます。

[インフルエンザとかぜのちがい]

	インフルエンザ	かぜ
症状	全身症状(頭痛・だるさ・熱)	鼻水・鼻づまり・のどの痛み
発熱	高い(39~40℃)	無いか37℃台
痛み	関節痛・筋肉痛が強い	無い
炎症	全身症状の後に鼻やのど	鼻、のどの症状が先行
病原	インフルエンザウイルス	ライノウイルス

インフルエンザは全般に感染力が強く、高熱を発生し、頭痛やだるさ、せき、のどの痛みなど重い症状を起こします。インフルエンザかどうかは、検査をすれば分かります。

熱が37℃台でもインフルエンザの場合があります。

かぜ症状がでたときは早めに受診しましょう。

インフルエンザは学校感染症で出席停止の扱いになります。

かかった時には学校に連絡して下さい。

トイレの後・食事の前の石けんでの手洗い、うがいをしっかりしましょう。

また、バランスの良い食事をして睡眠を十分にとり、抵抗力を高めましょう。

<夏の野菜と冬の野菜>

みなさんは、野菜のできる季節がわかりますか。きゅうり・トマト・じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・レタスなど一年中お店で売られています。いつでも食べられることは、うれしいことですが、野菜の持つ栄養やうま味には、一番の食べどきがあります。野菜によって「旬」があります。野菜の持つ栄養は、できる季節とも関係があるといわれます。それは、夏にできる野菜(トマト・きゅうりなど)はからだを冷やし、冬にとれる野菜(しょうが・とうがらしなど)はからだを温める野菜が多くなっているということです。野菜の特徴を知り、おいしく野菜をとりたいですね。

- ①かぼちゃ
- ②はくさい
- ③だいこん
- ④ピーマン

①~④の野菜は1年のいつ頃が食べ時かな??

<ポケットに手を入れるのはやめましょう!!!>

学校に来るとき、学校の廊下を歩くと、ポケットに両手を入れている人を見かけます。ポケットに手を入れていると手がつかえません。こけた時に顔や歯を打ったり、動きが悪くなり物に当たったり、ケガをしやすくなります。手が冷たいときは、手袋をしましょう。

<からだのきろくを配っています>

10月の視力検査、検尿の結果、マラソン前健康診断の結果を記入しています。2学期の終わりまでに担任の先生にかえましょう。

☆☆☆ 手洗い!!!
うがい!!! ☆☆☆

