

あけましておめでとうございます

1月に入り、冬の寒さもますます本格的になってきました。今年の干支「辰」の文字には、「元気よくふるい立つ様子」という意味があります。文字の意味のように、みなさんが元気いっぱいにご過ごせる一年でありますように。

特に、寒さが続く間は、感染症の予防に努めましょうね。



身体測定があります！

1月17日(火) 1・2・5年
18日(水) 3・4年
19日(木) 6年
※体育着を持ってきましょう。

今月の保健目標



風邪を予防しよう 手洗い・うがいをしよう

低温やけどに注意しよう

熱さをあまり感じない程度の熱源(40~60℃くらい)に、長時間ふれていることでおこるやけどを「低温やけど」といいます。痛みを感じにくいため、気付いた時には深いやけどになっていることが多いので、注意が必要です。

電気毛布・電気カーペット

寝る前に切るか、タイマーをセットして数時間で切れるようにしておきましょう。

カイロ

はるタイプの物を使用するときは、直接肌にはらずに、服と服の間にはりましょう。

ファンヒーター

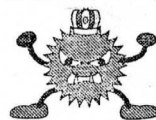
風が出ている部分に近づくのは危険です。できるだけはなれて座りましょう。

こたつ

足の位置を変えたり、こまめに温度調節をしましょう。

※湯たんぽやあんかはそのまま使用せず、タオルなどでくるんで使用しましょう。

インフルエンザにくわしくなろう



主な症状

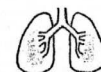
▼こんな症状が突然起こります▼

<p>発熱(38℃以上)</p>	<p>全身の痛みや筋肉痛</p>
<p>起き上がってられないほど、だるい。</p>	<p>頭痛</p>

左のような症状に続いて、鼻水やせきなどの症状が現れます。



合併症



- 肺炎
呼吸器や心臓、腎臓などに病気がある人は、特に注意が必要です。
- 急性脳症



予防のためにできること

- 人ごみになるべく行かない。



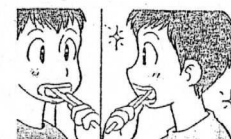
- マスクをする。



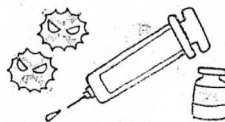
- うがい・手洗いをする。



- ていねいに歯みがきする。



- 予防接種を受ける。



- しっかり寝て、ご飯を食べて体力をつける。



虫歯予防とともに、お口の中にある菌を洗い流す効果があるよ。給食後の歯みがきも、頑張ろうね!