



カレンダーも最後の1枚になり、寒さも厳しくなってきましたが、本格的な寒さはこれからです。(まだまだ半袖半ズボンの人もいますが…) 登下校中、上着やズボンのポケットに手を入れたまま歩いている姿を見かけることがあります。そのまま顔から転んでしまうので、とても危ないです。寒かったら手袋をするなどの寒さ対策をして、自分でけがを防ごう！

12月の保健目標

長井小でも出ています…溶連菌感染症

▷ **溶連菌感染症**…溶連菌というばい菌が、のどなどに感染して起こる病気の総称

<主な症状>

喉の痛みや、扁桃腺がはれる症状から始まり、頭痛・倦怠感などのかぜの症状と同時に 38~39℃の高熱がでます。また、首や胸・手足に発疹が現れたのち全身に広がり、舌にイチゴ状の小さくて赤いつぶつぶとした発疹が現われることがあります。

<登校のめやす>

抗生物質による治療開始から 24 時間を過ぎて全身状態が良くなるまでは、出席停止です。気になる症状があったら、すぐに病院に受診し、担任へ連絡をお願いします。

体調管理でかぜに負けない！

寒さや乾燥で、かぜやインフルエンザなどが流行する季節となりました。長井小では、まだインフルエンザの報告はありませんが、近くの小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖が出ているそうです。

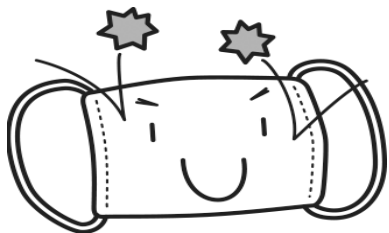
各家庭での健康管理【てあらい・うがい・規則正しい生活など】、特に朝の健康チェックをよろしくお願いします。



保健室より

- 11月末、秋の2計測【身長・体重】を行いました。
- 健康手帳P4に記入してありますので、ご覧ください。
- (健康手帳を忘れた人は、保健室まで持ってきてください！)
- 自分の身体について、知る良い機会だと思いますので、一度ご家庭でも、話題にしてみたいかがでしょうか。





覚えよう！ マスクの正しい使い方！

かぜやインフルエンザの感染ルートの多くは、手についたウイルスが口や鼻などから体の中に入る「接触感染」といわれています。マスクをしていると、自分の手が口や鼻を触ることを防ぐので、接触感染を予防すると考えられます。手洗いやうがい、食事、睡眠、保温などと合わせて予防しましょう！

つける



マスクを鼻の形に合わせる

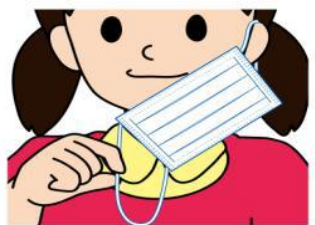


あごの下まで広げる



耳にしっかりとつける

はずす



片側ずつはずす



ヒモの部分を持つ袋に入れて捨てる

学校で、つけていたマスクをすてるときは、保健室のゴミ箱にすててください♪