

ほけんだより

平成 30 年 1 月 9 日 No.15
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

1月のほけん目標
食べ物と健康について
考えよう

しんねんあ

新年明けまして おめでとうございます



さあ、新しい1年の始まりです。

冬休みはどんなふうにご過ごしていましたか。

これからの季節は感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です。手あらいやうがい、マスクの着用、換気をしっかりとして予防をしましょう。

早く学校モードにスイッチを切り替えて、

学年の締めくくりでもある3学期を心身ともに

健康にご過ごしてほしいと思います。



かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

* 症状の現れ方には個人差がありますので、目安にしてください。少しでもいつもと違うな...と感じたら無理をせずに家でゆっくり休みましょう。症状が続く場合は医療機関に相談しましょう。

保護者様

昨年12月から開始しました掃除中のマスク着用の取組に御協力いただきましてありがとうございます。これから風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。朝のお忙しい時間ですが、家でも健康観察(発熱していないか、朝食はいつもと同じくらいとっているか、睡眠はどうかなど)をよろしく願いいたします。「リズムある生活」を11日(木)から7日間実施します。一緒に取り組んでいただきますよう、御協力をよろしくお願いいたします。