

ほけんだより3月

翁島小学校

インフルエンザに
注意!!



**本校でインフルエンザ罹患者が多数でています。
ご注意ください。**



＜保護者のみなさまへ＞

本校においてインフルエンザ罹患者が多数でています。かぜ症状や体調不良で来室する児童も増えてきました。また、町内の学校においては、他に**感染性胃腸炎・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症**もでているようです。引き続き、ご家庭でも、感染症予防の徹底をお願いいたします。

なお、朝のお忙しい時間帯ではありますが、登校前の健康観察をお願いいたします。



インフルエンザなどの感染症を予防しよう!



てあ 手を洗う



せっけんを使ってよくあら
わだてて洗い、流水で洗
い流す。

うがいをする



「ぶくぶく」うがいを1
回し、つぎに「がらがら」
うがいを大きく口を開け3
回以上する。

マスクをする



かぜやインフルエンザが
流行したら、人が多くいる
所は避ける。用事がある時
はマスクをして出かける。

じゅうぶんすいみん 十分睡眠をとる



体力や抵抗力をつけ
るため、夜早く寝て睡眠
時間を十分とる。

かんき 換気をする



窓を開けて、こまめに部屋
の空気を入れ換える。

しょうじ バランスのよい食事をとる



1日3回バランスのよい
食事をとる。

正しい体温の測り方を覚えよう

- ①わきの下のあせをふく。
- ②体温計をわきの下の中央部分に当てる。
- ③体温計が下向きになるようにしてわきを閉じ、数分間待つ。



インフルエンザとしん断されたら

インフルエンザとしん断されたら、お医者さんの指示にしたがい、きちんと治るまで登校してはいけません。
この場合、「出席停止」となり、「欠席」扱いにはなりませんので、家でゆっくり休みましょう。



約束守ってね

3月のほけんもくひょう・・・健康生活の反省をしよう

心も体も健康な1年をすごせたかな？

✓ チェックしてみよう！

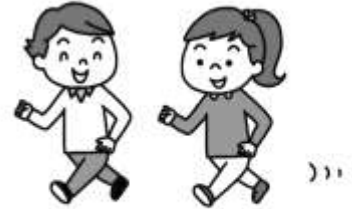
☐ 早ね早おきができた



☐ すききらいをせず何でも食べた



☐ こまめに体をうごかした



☐ せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



☐ 友だちと仲よくできた



☐ ストレスを上手に解消した



3月3日
耳の日



こんな症状がみられたら

耳鼻科へ



子どもに多い耳の病気

急性中耳炎



どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ など

注意点は？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することもある。最後まできちんと治療するのが大事です。



滲出性中耳炎



どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点は？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。