

ほけんだより 12月

令和元年12月2日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
保健室 岡 佳都

2019年も残すところあと少し。今年(ことし)はどんな一年(いちねん)でしたか？昭和(しょうわ)小学校(しょうわしょうがっこう)では、体調不良(たいちょうふりょう)のお休み(やすみ)が少しずつ増えているようです。感染症(かんせんしょう)が流行(りゅうこう)する時期(じき)なので、一人一人(ひとりひとり)がかぜ予防(よぼう)に気(き)を付け、元氣(げんき)に年末(ねんまつ)を迎え(むか)えましょう。



2学期(だに)の保健室(ほけんしつ) (9月(9がつ)~11月(11がつ))

ほけんしつにきた人は…のべ1175人

★けが(けが)：749人 ☆病氣(びょうき)：426人 ●一日(いちにち)平均(へいきん)：19人

★けが(けが)が多(おほ)かったのは、すり傷(すりきず)や打撲(うたづ)でした。氣(き)になること(こと)は、「防(防)げるけが(けが)」がある、ということ(こと)です。

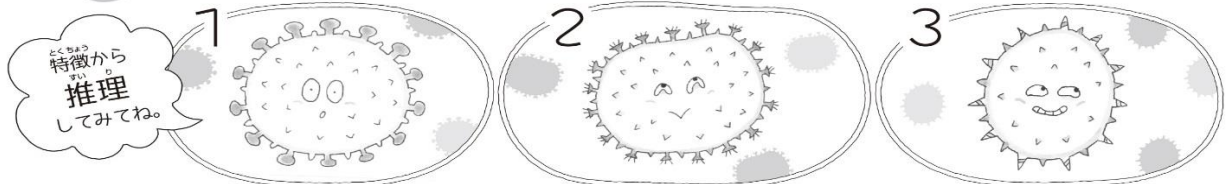
2学期(だに)の休(やす)み時間(じかん)、昭和(しょうわ)小学校(しょうわしょうがっこう)の遊(あそ)びの決(ま)まりを(まも)ってい(い)れば、けが(けが)をしなかつたのに…というこ(こ)とが多(おほ)くありま(あ)した。決(ま)まりは、皆(みな)さんが安(あ)全(ぜん)に過(あ)ごすた(た)めにあ(あ)るもの(もの)です。しっか(か)りと守(まも)って、楽(たの)しく元氣(げんき)に遊(あそ)びま(ま)しょう！

☆病氣(びょうき)が多(おほ)かったのは、「氣(き)持(も)ちが悪(わる)い」「頭(あたま)が痛(いた)い」など様々(さまざま)でした。その中(なか)でも、生(せい)活(かつ)リズ(リズム)ム(ミ)の乱(みだ)れや疲(つか)れによる来(き)室(しつ)が多(おほ)いと感(かん)じま(ま)した。勉(めい)強(きやう)やゲ(ゲ)ーム(ム)な(な)どで寝(ね)る時(とき)間(かん)が遅(おそ)く、寝(ね)不(ふ)足(そく)の(の)人(ひと)が少(すく)なくありま(あ)せん。また、忙(いそ)がし(し)さ(さ)から(ら)の疲(つか)れ(れ)も出(で)てい(い)る人(ひと)が(が)い(い)ます。毎(まい)日(にち)の心(こころ)掛(か)け(け)が、大(おほ)きな健(けん)康(こう)の財(ざい)産(さん)にな(な)りま(ま)す。「自(じ)分(ぶん)の身(み)体(たい)は、自(じ)分(ぶん)で守(まも)る」とい(い)う意(い)識(し)を(を)も(も)ちま(ま)しょう。





●けが(けが)をし(し)た(た)と(と)き(き)・真(ま)合(あ)がわ(わ)る(る)く(く)な(な)った(た)と(と)き(き)、自(じ)分(ぶん)の身(み)体(たい)を(を)治(な)せる(せる)の(の)は、他(ほか)で(で)も(も)な(な)い(い)自(じ)分(ぶん)自(じ)身(しん)で(で)す。世(せ)界(かい)で(で)た(た)った(た)一(ひとり)人(にん)の自(じ)分(ぶん)のこ(こ)ろ(ろ)・か(か)ら(ら)だ(だ)を(を)大(たい)切(せつ)に(に)して(して)ほ(ほ)しい(しい)、と(と)先(せん)生(せい)は(は)思(おも)っ(っ)て(て)い(い)ます。



Q. 何の病気のウイルスでしょう？



特徴から
推理
してみてください。

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
特徴	*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる *ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる *感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る 
症状	○37~38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり	○38℃以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身がだるくなる	○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛 
かかったらどうする?	◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化によい食事をする ◇水分補給をする 	◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります) ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする	◇安静にする ◇水分補給をする(脱水症状に注意) 抗ウイルス薬はありません

1. 咳、2. インフルエンザ、3. ノロウイルス

どちらにあてはまる？

体調を崩しやすいAさんの毎日

- ・夜、遅い時間まで起きている
- ・食べ物の好き嫌いが多い
- ・手洗いをしない
- ・外で遊ばない



いつも元気なBさんの毎日

- ・早く寝ている
- ・何でも食べる
- ・しっかりと手を洗う
- ・外で遊ぶ



冬も健康に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。みなさんは、どちらの生活に当てはまりますか？

12月の保健行事

12/10(火) 5年生育柱側彎検診
 ※体育着を忘れずに！

