



ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう。

第 9 号
令和6年12月23日
草川小学校 保健室

いよいよ冬休みに入りますね。本校でもインフルエンザにかかった人が増えています。年末年始を元気に過ごすためにも、手洗い・うがい、手指消毒、換気など、感染症対策をしっかりと行えるようにしましょう。

インフルエンザに注意しよう！

冬に気をつけたい病気の一つに「インフルエンザ」があります。インフルエンザの特徴や症状を知り、感染しないように気をつけましょう。

特徴

A型、B型などのウイルスの種類で症状が異なる。

症状

突然の高熱、関節痛・筋肉痛、全身の倦怠感、せきや鼻水、寒気など

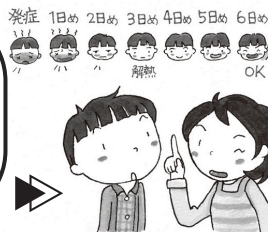
かぜ
風邪かな？
と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原体と戦う力を高めることができます。



登校は、
発症後5日
解熱後2日
を過ぎてから
可能です！



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



冬休み中の「検温」、「病院受診（特に、歯科受診）」について

冬休み中も、体調が悪い時には、検温をして自分の体調を確認するようにしましょう。3学期が始まってからも、朝起きて「体調が悪いな」と思った人は必ず検温をして熱がないことを確認してから登校するようにしましょう。

また、治療が必要な人は、冬休み中に病院へ行くようにしましょう。特に、むし歯の治療が終わっていない人は、この冬休みの間に治療に行きましょう。

※むし歯の治療が終わっていない人には、歯科検診の結果（黄色の用紙）を再度配付しています。

70人の人がすでに治療を終えています！残りあと少しです！

保護者の皆様、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

冬休みも元気に！！

元気マンの 元気の秘密！

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起き
する



なんでダメなの？

お酒とたばこ



脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。



～保健室のつぶやき～

今年も一年間ありがとうございました！

新年もどうぞよろしくお願いいたします！

今年も、みなさんからたくさんの元気をもらえた一年でした。保健室にはケガや病気などいろいろな理由での来室がありました。手当ての後、「よくなりました！」と保健室まで報告に来てくれたり、外で元気に遊んだりしているみなさんの様子を見ると、いつもホッと一安心します。

来年もみなさんにとってステキな一年になりますように。自分を大切にしながら過ごしてくださいね。

保護者の皆様におかれましても、様々なご協力をいただき、本当にありがとうございました。

