

ほけんだより1月

令和6年1月
北浦小学校保健室

2024年を迎え、3学期がスタートしました。今年もよろしくお願ひします。

寒い日が続きますが、体調管理に気をつけながら、元氣いっぱい過ごしましょう。



し か じゅ しん ほう こく 歯科受診報告について

受診報告の提出にご協力いただき、ありがとうございます。

2学期の終わりに、受診報告が提出されていない児童へ、歯科健康診断結果のお知らせ(ピンクの紙)を再度配付しています。受診が済みましたら学校へ提出をお願いします。

また、名前の書かれた個人用ファイルは、6年間使用する物です。自宅にある場合は合わせて必ず提出をお願いします。



ちよ〜大切な便秘の話



便秘とは、自分で満足できるうちが出ない状態。

目安として、週に3回よりも少ない、または5日以上出していない(個人差あり)

主な原因	対処法
年齢や環境の変化による、腸内細菌バランスの変化	規則正しい食事リズムと、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。
ストレス	生活習慣を見直し、心をリラックスさせることも大切です。
我慢のしすぎ	排便のタイミングを逃すと、水分が抜けてますます固くなる恐れもあります。我慢せずに、すぐにトイレへ行きましょう。
睡眠不足	自律神経が乱れないよう、夜ふかしは避けましょう。
小食やダイエット	食物繊維(野菜、穀類、海藻など)を特にしっかり食べましょう。



かぜとインフルエンザ どう違う?

寒い時期に流行しやすい「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、様々な違いがあります。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状(関節痛、筋肉痛など)が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



インフルエンザは、『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています。(※発症した日を0日目と数えます。)



1月9日(火)~1月12日(金)の4日間は「元氣っ子週間」になっています。

冬休みで生活が乱れてしまった人も、リズムを整えて、気持ちよく3学期をスタートさせよう!

体内時計をリセット!

