

ほけんがよりの2月

平成25年2月8日
 湖南省立菩提寺小学校
 保健室 No.20

立春が過ぎ、暦の上では春に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒さから

からだを守って、元気に過ごせるといいですね！

服をじょうずに着よう！



- 下着を着る**
 温度を保つ効果があり、からだ
 が冷えにくくなります。
- 素材のちがう服を重ねて着る**
 布の編み目の大きさがちがうの
 で、空気を通しにくくなり、温か
 くなります。
- そでや首元がとじたものを着る**
 空気をにがさないで、温か
 くなります。
- 3つの首を温める**
 3つの首(首、手首、足首)を
 温めると、からだがりやすい
 と言われています。






低温やけどに注意しましょう

低温やけどとは
 体温より少し高く、熱さをあまり感じない程度の熱源(40~60度くらい)に、長時間
 ふれていることで起こるやけどを「低温やけど」といいます。痛みを感じにくいので、
 「やけどをした」と自覚するまでに時間がかかるのが特徴です。症状が出始めたときは
 すでに、皮ふの深いところまでやけどが進行していることがあるため、注意が必要です。

低温やけどの原因となる暖房器具

- 電気毛布 ・電気カーペット ・カイロ
- ファンヒーター ・こたつ ・湯たんぽ ・あんかなど

使用するときの注意点

電気毛布・電気カーペット  <p>寝る前に切るか、タイマーをセットして 数時間で切れるようにしておきましょう。</p>	カイロ  <p>はるタイプの物を使用するときは、直接肌 にはらずに、服と服の間にはりましょう。</p>
ファンヒーター  <p>風が出ている部分に近づくのは危険です。 できるだけはなれて座りましょう。</p>	こたつ  <p>足の位置を変えたり、こまめに温度調節 をしたりしましょう。</p>

※湯たんぽやあんかはそのま使用せず、タオルなどでくるんで使用しましょう。

© 小学館新聞社 2011

保護者のみなさまへ

- 1学期の健康診断後にお配りしました「**歯科連絡カード**」について、受診が終わりま
 たらすぐに学校まで返却をお願いします。
- 茶色の「**保健用連絡袋**」(大・小)をもしご自宅でお持ちの場合は、学校まで返却をお
 願いします。

～どちらも6年間使用しますので、今年度中に返却をお願いします。～

インフルエンザ警報発令!

2月6日(水)に、県内全域にインフルエンザの警報が発令されました。

本校は、先週までと比べると、今週はインフルエンザで休んでいる人の数は少なくなっていますが、県内・市内では増えていますので、まだまだ気をつけてほしいと思います。また、中にはA型・B型どちらにもかかった人が出てきていますので、もうすでに一度かかった人も、油断をせず気をつけましょう。

○できるだけ人ごみを避けましょう。

○手洗い・うがいをしましょう。

○せきが出るときはマスクをつけましょう。(せきエチケット)

○適度な温度・湿度を保ちましょう。

○栄養をしっかりと、からだを休ませましょう。

○インフルエンザかなと思ったら、早めに医療機関へ行きましょう。

朝、体調がいつもと違うなと感じたときは無理をしないようにしましょうね。



参考：滋賀県健康長寿課資料

出席停止期間について

今年度より期間が変更されました。インフルエンザと診断された場合、『**発熱した後5日を経過かつ、解熱後2日を経過するまで**』出席停止となります。熱が下がっても感染力は残っていることがあります。主治医から指示のあった期間はお家でゆっくり休んでください。また、インフルエンザと診断された場合、「インフルエンザ連絡用紙」をお渡ししますので、提出をお願いします。



グラクソ・スミスクライン・株式会社 資料より