

ほけんだより12月

平成29年
松山聾学校
保健室



寒さが厳しい季節になりました。風邪をひいてはいませんか？
この寒い時期に生活のリズムを崩すと、風邪をひきやすくなったり、インフルエンザにかかりやすくなったりします。冬休み中も起床時間を普段とあまり変えないで「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。



インフルエンザ!?

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



登校再開はいつになる?



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

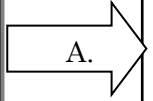
※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

幼児は三日
です

入りました!
インフルエンザの流行期に

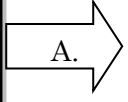
インフルエンザ Q & A 厚労省HPより

Q. インフルエンザにかかったらどうすればよいのですか?



- A.
- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
 - ・安静にして、休養をとりましょう。睡眠を十分にとることが大切です。
 - ・水分を十分に補給しましょう。
 - ・咳やくしゃみがある時は、周りの人にうつさないようマスクを着用しましょう。
 - ・未成年者や小児はインフルエンザにかかったことで、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、うろたえる歩き回るなどの異常行動を起こす可能性があります。自宅で療養する場合は、少なくとも二日はお子さんが一人きりにならないような配慮が必要です。

Q. 異常行動による転落等の事故を予防するためにどんなことに注意すればいいのですか?



A.

インフルエンザにかかったときは、薬の種類や服用の有無にかかわらず異常行動が報告されています。玄関や全ての窓の施錠を確実にする、ベランダに面していない部屋で寝かせる、窓に格子のあるある部屋で寝かせる、できる限り一階で寝かせる等の配慮をしてください。



ふゆ 冬のトラブル対処法！



やけどをしたときは…



●すぐに水道の水で冷やす

●服は無理にぬがえない
(水も服の上からかける)



●水ぶくれをつぶさない

「かぜかな？」と思ったら…

●ゆっくり休む



早くねて、
すいみんを十分に！

●体をあたたかくする



汗でしめった
下着はとりかえて！

●栄養をとる

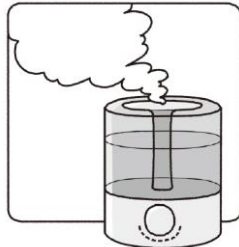


消化のよい
あたたかいものを！

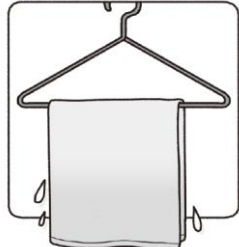
●水分をこまめにとる



脱水状態に
ならないよう注意！



部屋を加湿しよう



冬休みはイベントも多く、楽しい時間を過ごすこともあると思いますが、歯の治療や眼科、耳鼻科の通院など、学校がある時には時間が見つからず行きにくかったところに行くチャンスでもあります。特に歯科は一回の受診で終わらないこともありますので、長期の休みを使って治療しましょう。治療が終わったら、報告書の提出もお願いします。



〇のやくそく

Q. 〇に入る文字は
なにかな？

入る文字を並べかえると、
あることばになるよ

〇 だんしえ
〇 ちえうを
〇 ちえうを
〇 ちえうを

〇 すんで
〇 お手伝いさ
〇 しよう

〇 んな元気で
〇 新年に
〇 会いましょう

〇 だんと同じ
〇 生活リズムで
〇 過ごそう

〇 すみ中でも、
〇 早寝早起き