



SUKU² ほけんだより

★キラキラの季節がやってきた★

寒さが少しずつ厳しくなり、空気がどんどん澄んできました。晴れた日の夜空は、星がとてもきれいですね。清原北小のみなさんも健康に過ごし、元気いっぱいの笑顔がキラキラと輝いていけばいいと思います。寒さに負けず、胸をはり、がんばりましょう！

インフルエンザってなんだろう？

インフルエンザってなに？

ふつうのかぜを起こすのは、ライノウイルスやアデノウイルスなどです。これより激しい症状を引き起こすのがインフルエンザです。おもにA型・B型が流行します。



インフルエンザは出席停止になります。

インフルエンザは、学校感染症なので、出席停止扱いになります。（欠席になりません。）お医者様の指示に従い、登校の許可が出るまではゆっくり休みましょう。



インフルエンザはこわい！！

突然、39℃以上の発熱・頭痛・関節痛・倦怠感などの全身症状に合わせて、のどの痛み・鼻汁などの症状が出ます。さらに、気管支炎・肺炎などを併発し、最近では、脳炎・脳症などの合併症も起こっています。



もしかかってしまったら…

単なるかぜだと軽く考えないで、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。安静にして、休養をとり、特に睡眠を十分にとることが大切です。お茶やジュース、スープなど飲みたいものでいいので、水分の補給をしっかりと行うようにしましょう。



保護者のみなさまへ

「学校等欠席者感染症情報システム」について

宇都宮市の学校では、「学校等欠席者感染症情報システム」で、毎日感染症の情報を入力しています。保護者の皆様には、詳細な情報を連絡していただいておりますが、あらためまして次のような点についてご確認とご協力をお願いいたします。

- ① 体調不良による欠席の場合、さくら連絡網でくわしく症状をご連絡ください。また、「かぜ」による欠席の場合、症状についても合わせてお知らせいただくと助かります。（例 かぜ（鼻水・のどの痛み・腹痛・吐き気・頭痛）等）
- ② 朝のうちにシステム入力をしますので、欠席の場合にはこれまでと同様に、早めにご連絡をお願いいたします。

上手な重ね着で、寒さをふせよう

朝と日中の気温差が大きい季節。健康を維持するためには上手な重ね着をすることが大切です。重ね着をすると、空気の層ができて、あたたかく過ごせます。脱いだり着たりして、自分で調節できるようにしましょう。（下の絵は一例です。）

あたたかい室内にいるとき



下着
+
長袖シャツ
トレーナー
など

少し寒い室内にいるとき



下着
+
長袖シャツ
+
セーター
裏起毛の
トレーナー

外に出るとき



下着
+
長袖
+
セーター
+
ジャンパー
など

風が強い外にいるとき



下着
+
長袖
+
セーター
+
ジャンパー
+
手袋
マフラー

◎ アウター（外側に着るジャンパーやコートなど）で、こまめに洗濯できるものではない場合、室内で着るには衛生面が心配です。脱ぎ着できるような服装を考えて着てきましょう。

第2回スクスクウィーク

保健委員会 姿勢のおはなし

今年度2回目のスクスクウィーク。テーマは「姿勢について」です。おうちで行った「よい姿勢チェックカード」では、児童のみさんから、「よい姿勢で過ごす気持ちいいとわかった」「姿勢について気をつけるようになった」などの感想がありました。また、保護者の皆様からも、「こういったチェックカードがあると姿勢についての意識が高まり、ありがたいです」という感想を数名の方からいただきました。また、保健委員会では、背骨Tシャツを作成し、各教室で姿勢の話をしました。猫背などの良くない姿勢は体の不調の原因になることも。ぜひ今のうちから、よい姿勢を身につけられるように、おうちでも学校でもがんばりましょう。

