



平成30年1月31日(水)
天草支援学校 保健室

＜2月の保健行事＞

- 2/1 (木) 体重測定 (小)
- 2/6 (火) 体重測定 (中)

インフルエンザが流行しています。
現在、天草も警報レベルです。体調が「いつもとちがうな」と感じた時には早めに対応しましょう。また、手洗い、うがい、マスクなどで予防をつけましょう。



2月の保健目標

かぜをふせよう!



ちがいがわかりますか? かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

「たいさく」を続けよう!

かぜ インフルエンザ ノロウイルス



手あらいとセットで!うがい

◎うがいをすると、こんないいことが!



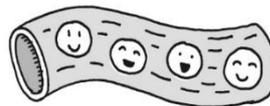
◎ブクブクうがい

口をとじたまま、少し強めに口の中をゆすぎます。口の中に残っている食べもののカスなどをとりのぞきます。



◎ガラガラうがい

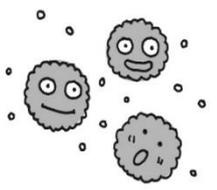
上を向き、なるべくのどの奥までとどくようにして口をあけ、「ガラガラ」と音を出すような感じで15秒くらい続けます。



・しげきによって血のめぐりがよくなる



・のどのねんまくが弱まるのを防ぐ



・ホコリなどを洗い流す



・口の中にばい菌がつきにくくなる



・のどの痛み、せきをおさえる



・口の中をきれいにし、においを防ぐ

かぜに似てるけど…… 花粉症の特徴は？

れんぞくで
連続して出る
くしゃみ



サラサラとした
みず はなみず
水っぽい鼻水

めのかゆみ

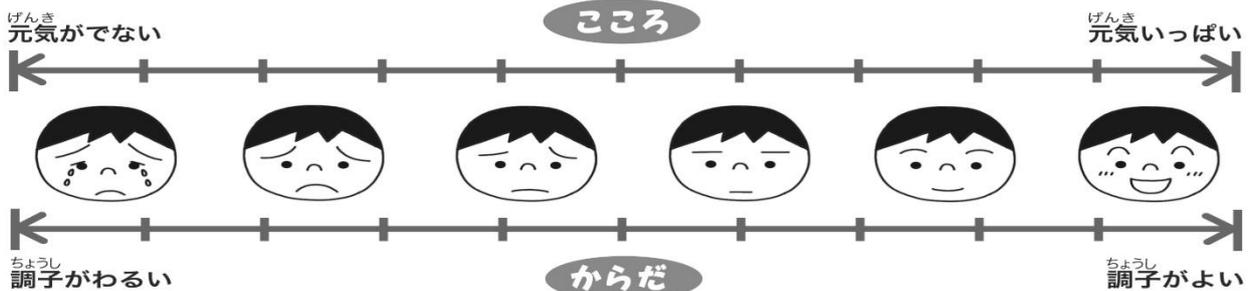


花粉症はアレルギーの症状で、左下の図のような特徴があります。天草支援学校では1学期の健康診断で「アレルギー性鼻炎」や「アレルギー性結膜炎」と言われた児童生徒が多くいます。症状は人それぞれですが、症状が強く学校生活がきついような場合は必ず病院で相談しましょう。



ココロとからだの状態をチェックしてみよう！

いま、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



ストレスがたまったら 心とからだを休ませて

上の「ココロとからだの状態」をチェックして「元気がでない」「調子が悪い」ほうが強かった人は心と体が元気になるように右の図のような方法で心や体を休ませましょう。いつでも気軽に保健室に相談に来てくださいね。



●人に相談する



●湯船にゆっくり浸かる



●睡眠をとる



●からだを動かす



●好きな音楽を聞く



●何もしない時間をつくる

おうちのカタへ

①定期健康診断後の受診について

1学期の健康診断の結果で治療や検査が終わっていない児童生徒の保護者の方に再度「結果のお知らせ」プリントを配付します。3学期が終わると4月には進学や進級など新たな環境にもなります。その前に受診をしていただき、結果をお知らせください。受診が終わっている場合はその旨をプリントに記載のうえご提出ください。(平日の代休などもご活用ください。)

②かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎の予防について

インフルエンザが警報レベルになっています。引き続き、御家庭においても冬の感染症の予防をお願いします。なお、インフルエンザ、感染性胃腸炎は出席停止となります。診断を受けましたら担任へ御連絡ください。