

ほけんだより 12月号



茂木小学校
保健室
2018.12
NO.9

12月の保健目標

まど あ かんき
窓を開けて換気しよう



♪ おうちの人と一緒に読みましょう。

県内では、インフルエンザの発生が増えてきました。また、溶連菌感染症や水ぼうそうなどの感染症も多く出ています。外出する際は、マスクの着用や、こまめな手洗い・うがい等で予防に努めていただければと思います。また、ご家庭においては、毎朝の健康観察をお願いいたします。



マスクをしよう♪
マスクをしていると、温かい息が出るときに蓋の役割を果たすため、のどが潤いやすくなって保湿効果が高まります。



加湿器を使おう♪
のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を50%～60%に保つようにしましょう。

空気が乾燥する季節…のどを守るために



温かいものをとろう♪
乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分をとりましょう。



うがいをしよう♪
うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどの潤いを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果が考えられます。

かぜのひきはじめの注意

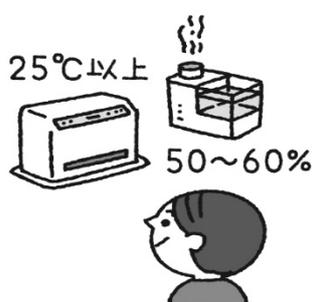


あんせい やす
安静にして休む



た えいよう ほ きゆう
しっかり食べて栄養補給

20～25℃以上



てきど おんど しつど
適度な温度・湿度に



がいしゆつ
外出はひかえる

インフルエンザの予防接種は済んでいますか??

予防接種で免疫を獲得するまでには約2週間かかります。まだ予防接種を受けていないというご家庭では、流行する前に予防接種を受けていただくことをお勧めします。本校でも風邪や頭痛、気分不良を訴える児童が増えております。ご家庭では、登校前に健康観察をしていただき、37.0℃を超える微熱があるときや体調不良を訴える場合は、無理はさせず、早めの休養と受診をお勧めいたします。