

すこやか

2017年12月1日
和歌山市立小倉小学校



12月になり、寒さも増してきました。

寒くなっても小倉の子どもは元気いっぱい。休み時間にクラスでのみんな遊びを楽しんだり、「今日はけいどろしたー」などのお話をしてくれる子もいます。外に出るのは寒いけれど、体を動かした後は体がポカポカです。しっかり体を動かし、体力アップでかぜやインフルエンザを寄せ付けないようにしましょう!!

和歌山市内でもインフルエンザが流行し始めています。外から戻ったら手洗い・うがいを忘れずにしましょうね。また、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある

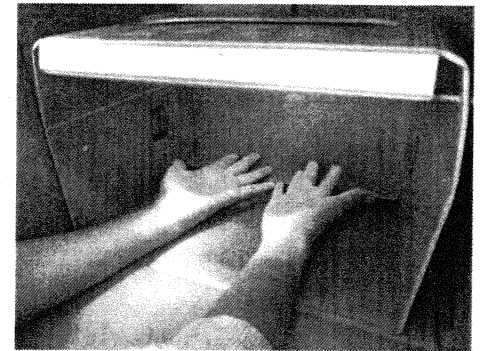


保護者の方へ

11/29 にインフルエンザの出席停止期間についてと欠席届を配布していますので、出席停止の日数についてはそちらで確認をお願いします。また、登校前の健康観察をお願いします。

保健委員会で手洗い実験をしました!(^^)!

- ① 専用クリームを手の平全体に塗り、普段通りに手をあらいます。
- ② 機械(ブラックライト)に手を入れると...
- ③ 洗い残した部分が青く光りました~(一一)!!

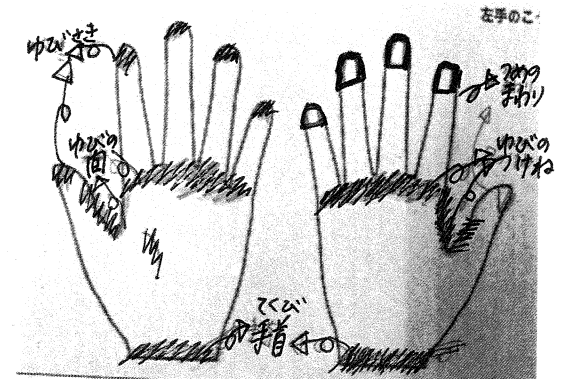


洗い残しが多かったのは、

- ① 指先や爪の周り
- ② 指と指の間(特に指の付け根のまわりや親指と人差し指の間)
- ③ 手首でした

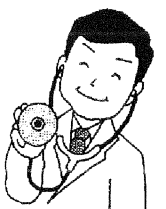
他には、手の平の端に汚れが目立ちました。

正しい手の洗い方を知って、手についた汚れをしっかりと洗い流しましょう!!
保健委員会で、正しい手の洗い方をお知らせしていきますね(o^o)



手あらいのあとのぬれた手は?

○ タオル・ハンカチで



健康相談について

12月14日(木) 14時~

学校医内科医の佐藤先生が、ご好意でお子様の心身の健康、子育ての相談に関して相談にのってくださいます。気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。

申し込みは、以前にお配りしています申し込み用紙を提出頂くか担任に直接お申込みください。