

ほけんだより



令和元年12月19日

青木村立青木小学校

☆☆保健室発行☆☆

青木小にもインフルエンザがやってくる？

今週に入り、青木小学校にもインフルエンザによる欠席者が出始めました。

症状は、だるい・熱がある・咳がでる・鼻水がでる・おなか痛い等です。具合の悪い時には無理をせずに学校を休むようお願いいたします。また、このところ暖かかったせいか、半袖半ズボンのお子さんも見かけましたが、そろそろ半袖半ズボンでは寒いかと思います。季節にあった服装で登校してほしいと思います。そして、学校に来るときにマスクを必ず一つ持参するようにご協力をお願いします。併せて土日にも人の多いところへ出かけるときは、マスクを忘れずにしていこう、ご家庭でもご協力をお願いします。

来週からは年末年始行事のつまったお休みが控えています。楽しく元気に年末年始を迎えることができるように、体調管理をしていきましょう。

カゼ、しいたかも
と思ったときは

休養
ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。

水分
脱水を起さないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。

栄養
のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

インフルエンザの特徴は？
めくってみよう

強い寒気 高熱

だるさ 体の痛み

カゼの症状にも似ていますがより強い症状が急に出ます。

カゼの症状は？
めくってみよう

鼻水 せき

のどの痛み 発熱

いろいろな症状が同時に出来ます。

予防のための心がけを載せておきます。参考にしてくださいね。

