



保健だより 1月号

仙台市立中野栄小学校 2017. 1. 11



新年を迎えました。今年も皆様が健康な生活を送れることを願います。本年もよろしくお願いたします。

これからの時期は、かぜやインフルエンザが流行する時期です。引き続き、ご家庭でも手洗い・うがいのお声かけをよろしくお願いたします。

1月の保健目標

かぜやインフルエンザの
予防をしよう

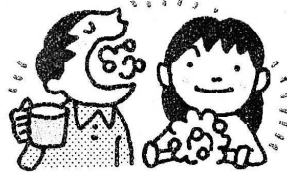
かぜ・インフルエンザに気をつけよう！

かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
始まり方	くしゃみ、鼻づまり、鼻水、咳、のどの痛みから	悪寒、発熱、頭痛、全身のだるさ、全身の痛み（関節痛・筋肉痛）から
発病	じょじょに	急に
発熱	38度未満が多い	38度以上の高熱
全身の痛み	弱い	強い
悪寒（寒気）	弱い	強い
だるさ	弱い	強い
伝染力	弱い	強い
潜伏期間	2～3日	1～2日
病気の原因	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス



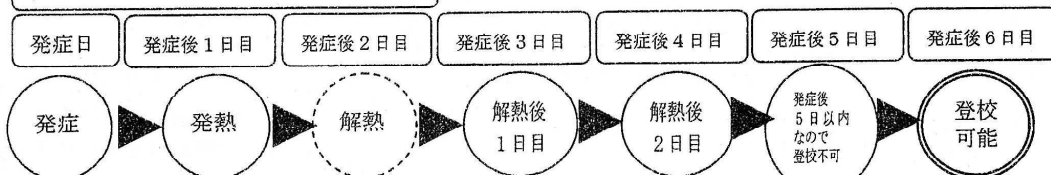
予防は、手洗い・うがい・換気！！



インフルエンザの出席停止期間について

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

例えば、発症後2日目に解熱した場合



◎集団での感染拡大を防ぐために必要な措置です。症状によって、日数が異なりますので、分からない場合は、主治医にご確認ください。ご理解とご協力をお願いいたします。

やけどに注意!



冬になると、暖房器具やポットなどを使うことが増え、やけどをすることがあります。やけどをした時は、すぐに水道の水で痛みが取れるまで冷やしましょう。



低温やけどにも注意しよう!!

電気カーペットや使い捨てカイロなど、熱いと感じる温度でなくても、長時間あてていると、そこが赤く水ぶくれを起こすことがあります。それを「低温やけど」といいます。「低温やけど」は表面がなんでもなくとも、皮膚の中がやけどしています。

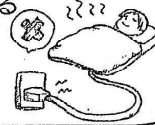
電気カーペットの上で
眠らない



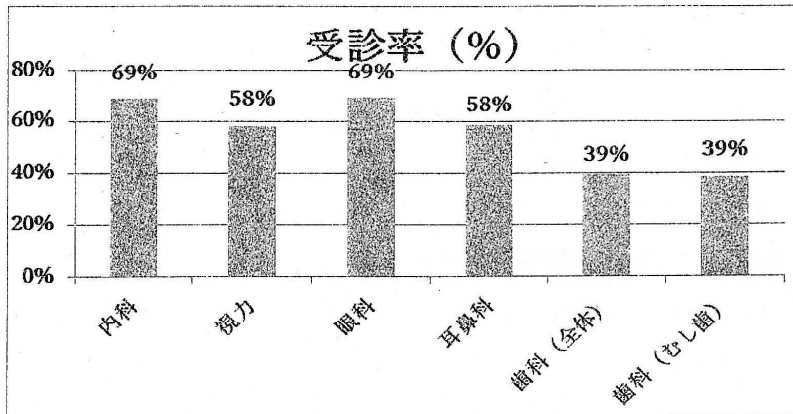
使い捨てカイロは、
皮膚に直接つけない



電気毛布は就寝前に
電源を切る

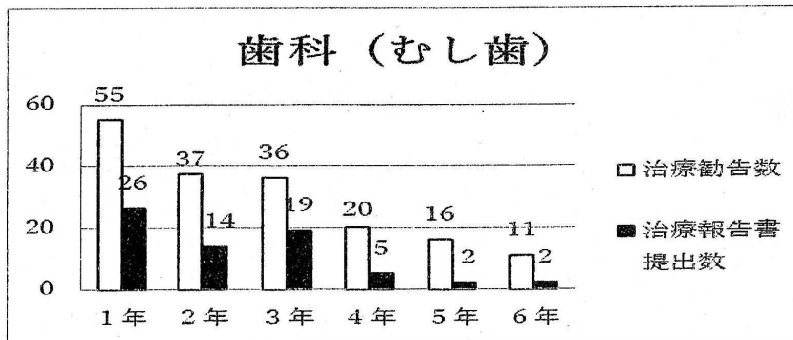


早期の受診をお勧めします。



春の健康診断後に医療機関への受診を勧められたお子さんで、まだ受診がお済みでない方は、早期の治療をお勧めします。

歯科健診の受診率が特に低くなっています。乳歯のむし歯をそのままにしておくと、これから生えてくる永久歯にも影響がありますので、ご注意ください。



1月10日現在、「いい歯で賞」で表彰している児童数は416名です。

治療報告書を紛失してしまった場合は、新しい報告書をお渡しいたしますので、お知らせください。よろしく願いいたします。

平成29年1月10日現在