



山崎小学校 ほけんしつ



2024年ねんがスタートしました。
 新年しんねんを迎え、どんな一年いちねんにしようか考かんがえましたか？

保健室ほけんしつではみなさんの学校生活がっこうせいかつを健康けんこうに楽しく過たのごせるように、本年ほんねんもサポートしていきます。
 みなさんの毎日まいにちが、元げん気で充じゅう実じつした日々ひびになるように、応おう援えんしています！

ほけんぎょうじ
 1月の保健行事

- 1月10日(水) 身体測定しんたいそくてい・・・1年生2年生
- 11日(木) 身体測定しんたいそくてい・・・3年生4年生
- 12日(金) 身体測定しんたいそくてい・・・5年生6年生

身体測定しんたいそくていは体操服たいそうふくで行おこないます。忘わすれないように持もってきてください。
 髪かみの毛けをくくっている人ひとは、頭あたまの上うへで結むすばないようにしましょう。

やまきしょうがっこう
 山崎小学校インフルエンザ情報

12月にインフルエンザにかかった人は43人でした。11月よりは少すくなくなりましたが、1シーズンに2回かいインフルエンザに感染かんせんする人ひともいます。まだまだ気を抜ぬかず感染対策かんせんだいさくをしていきましょう。

こ
 お子さまが感染性胃腸炎かんせんせい いちようえんになったら



感 染性胃腸炎かんせんせい いちようえんは、ノロウイルス

などのウイルスや細菌さいきんに感染かんせんして、
 腹痛ふくつうや下痢げり、嘔吐おうと、発熱はつねつなどの症状しょうじょう

がでで出でます。嘔吐おうとや下痢げりの場合は、こまめな水分補給すいぶんほきゅうをして、脱水症状だつすいしょうじょうに気きを付つけてください。

また、吐物おうとや便べんにはウイルスなどが含まれてい
 ます。家庭内かていで広ひろげないために、適てき切せつな処理しりと処しょ理り後の手洗てあらい・うがうがいが必要ひつようです。

あぶつ しょうりほう
 汚物の処理法

つか す てぶくろ ちやくよう
 使い捨てのマスクや手袋を着用します

よご いふく ばい うす えん そけいひょう
 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂

白剤はくざいに5～10分浸し、消毒しょうどくします。

いろ お き いじょう
 色落ちが気になるものは85℃以上の

お湯ゆに2分以上浸ふんいじょうします

よご ばしょ
 汚れた場所もしっかり消毒しょうどくします



インフルエンザ

かぜ
 風邪の違いは？



	インフルエンザ	かぜ 風邪
はつねつ 発熱	こうねつ いじょう 高熱 (38℃以上)	つうじょう びねつ 通常は微熱 (37～38℃)
おも しょうじょう 主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつづつ ぎんにくつう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん けんたいかん 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 はなみず すつう 鼻水、頭痛 など
しょうじょう しんごう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆるくり



じぶん
 自分でできる予防法

きそくただ せいかつ めんえきりよく たか しつない おんど しつど
 規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度に
 ちゅうい す かんきょう つく
 も注意して、ウイルスが過すごしにくい環境を作りましょ
 う。正ただしい手洗てあらいでウイルスを除去じょきよすることも忘わすれず
 インフルエンザにはアルコール消毒しょうどくも有効ゆうこうです。