



令和4年12月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 安掛祐実

今年も残りのわずかとなり、もうすぐ冬休みが始まります。体調を崩すことがなく、楽しい冬休みになるよう下のキーワードを意識して過ごすようにしてください。

＜楽しい冬休みにするキーワード＞

- た** べすぎないように気をつけて
- の** びのびと外で体を動かそう
- し** よくじの後は忘れずに歯みがきを
- い** んしゅ（お酒を飲むこと）やタバコはだめだよ



- ふ** だんと同じ時間に起きよう
- ゆ** ぶねにつかって温まろう
- や** っぱり換気が大事だよ
- す** いみんをしっかりとろう
- み** つな場所は避けよう

やけどをしたときは



すぐに水道の水で
しっかり冷やす。

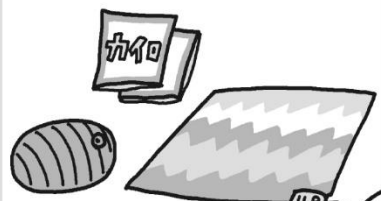


ムリにぬがないで
服の上から
水をかける。
(服の上から
やけどをした場合)

水ぶくれは
つぶさないようにして、病院でみてもらう。

低温やけどにも注意!

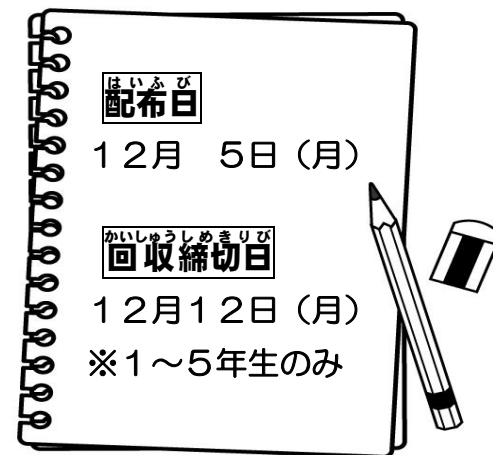
ここちのよい温度でも、長い時間、同じ場所に当てつづけていると、やけどをすることがあります。使いすてカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときはじゅうぶん注意しましょう。



健康カードを配布します

10月の身体測定と歯科検診の結果を追記しました。1～5年生の皆さんは内容を確認し、カードの表紙に押印の上、担任の先生へ提出してください。

6年生は小学校での検診が全て終了しました。カードは6年間の成長の記録としてお手元で保管してください。この機会に、1年生の時からどれくらい成長したか、おうちの人と振り返ってみてください。



保護者のみなさんへ

冬に流行する感染症にご注意ください

＜感染性胃腸炎＞

主な症状：繰り返す嘔吐、下痢など

感染力が強く、室内で嘔吐した場合は周囲へ感染の恐れがあります。



＜インフルエンザ＞

主な症状：急な発熱（38～40℃）、筋肉痛、関節痛など

予防接種を受けている場合にも感染する可能性があります。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



どちらの感染症も感染力が強いため、感染した場合には「出席停止」となります。疑わしい症状がみられる時は登校を控え、医療機関の受診をお願いいたします。