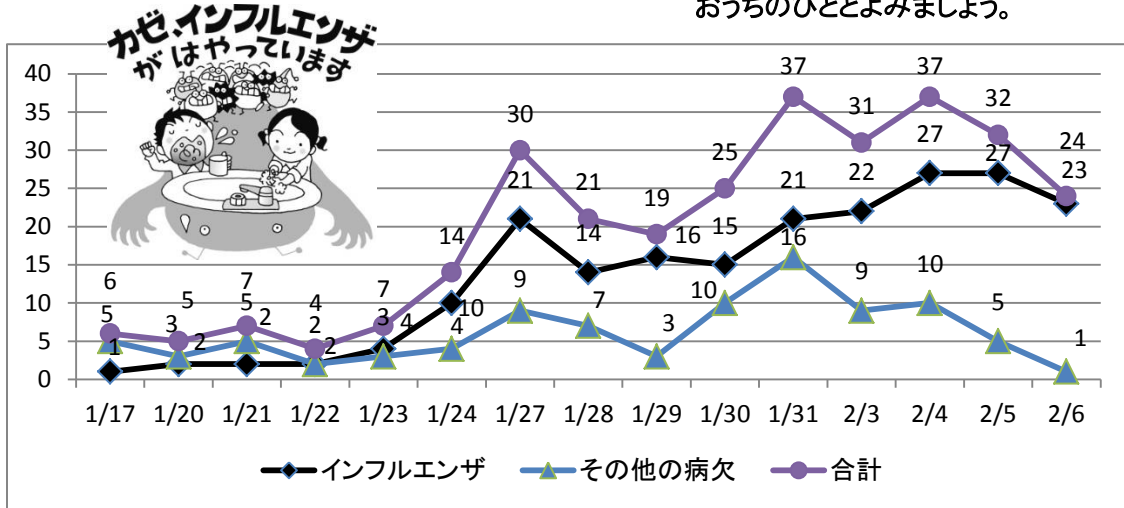


ほけんだまり 2月

平成26年2月7日 八代市立文政小学校 ほけんしつ

おうちのひととよみましょう。



1月末から、インフルエンザが流行しています。全校で昨日は23名(みんなB型)でした。昨日、おといは27名でしたので、少し減ってきましたが、まだ油断できない状況です。現在は、ほとんど1~3年生です。今年は、腹痛から始まる人が多く、最初は胃腸炎と区別がつきにくいようです。熱は37度台~39度台まで様々です。

そして、一度熱が下がって安心していたらまた熱が上がって、検査したら陽性だった、とか、36度台にさがっていたけど念のため検査したら陽性だったという話もよく聞きます。必ずしも高熱が続くというわけではないようです。また、予防接種をしていると、熱が高く出ないことがあるようです。

土日は、あまり人の集まる所に出かけないよう注意してください。また、朝からちよっときついな、おなかのいたいな、というときは、お友だちと遊んだり部活に行ったりしないようにしましょう。



保護者の皆様へ。熱は微熱だけど長く続く、体がきつい、昼間は下がるけど夜はまた熱が上がるなど気になる症状があれば、一度検査をされることをおすすめします。また、一度早い段階で検査して陰性だったという人でも、体がきついなど何か症状が続くようなら、もう一度検査をされるとよいと思います。病院に何度も連れていくのも大変ですが、診断が遅くなると、薬があまり効きません。結局長い期間学校を休まなければならなくなってしまいますので、よろしくお願ひします。

出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。なかなか熱が下がらない場合は停止期間が延びますので、特にご注意ください。



★「ふゆやすみはみがきカレンダー」がんばりましたね!

クラスで3~5人の人が、「うま年」ときれいに色がぬれていました。1日3回しっかりみがいてえらいですね。

休みの日は昼間出かけていてなかなか屋の歯みがきができないことが多いですが、出先から帰ってすぐみがく、という人もいようで、とても感心します。歯みがきしないと気持ち悪いという感覚、大事ですね。

一方、「うま年」がほとんど真っ白の人もありました。むし歯ができていないか心配です。まずは、夜の歯みがきを食べたらずぐみがくように心がけましょう!



薬物乱用防止教室がありました!

1月21日(火)の5時間目に、5・6年生を対象に開催しました。氷川警察署生活安全課の松中博幸さんに来ていただいて、お話をいただきました。薬物の種類や、使うとどうなるか、熊本県内や氷川警察署管内での実際の様子などのお話をみんな熱心に聞いていました。感想を紹介します。



薬物を1回使うと次もまた使いたくなり、止められなくなるということを学びました。また、薬物を持っているだけでもつかまることも知りしました。だから、人からすすめられても勇気を持って断ろうと思いました。

覚醒剤などをすると疲労感が出たりすることを知りました。男性の人がほとんどなのかと思っていたけど、女性の人も増えていると聞いて驚きました。

保護者の方へ (性教育月間のお知らせ)

学校では、今、性教育月間です。性教育の1年間のまとめをするために、各学年の発達段階に応じて、計画を立てて取り組んでいます。内容は、からだのこと、いのちのこと、男女の違い、心の発達、性被害などです。

家族で日頃からののちや性についての話をされている家庭もあるかと思いますが、普段なんとなく話づらい、聞きづらいと思っている方には、話をする良いきっかけになると思いますので、家族で話題にさせていただきたいと思います。



冬の果物を食べて健康になりましょう

今年もやはり、かぜ・インフルエンザがはやっています。ここでは冬の果物からとれる栄養素を紹介いたします。かぜに負けない強いからだを作るのに、きっと一役買いますよ。

りんご...りんごの酸っぱさは、リンゴ酸やクエン酸という成分。これが疲労回復に役立ちます。また、食物繊維のペクチンが、腸を整えてくれます。

みかん...ビタミンCとシネフィリンという成分が、かぜ予防にとっても効果的。こたつに常備したいくらい!?

いちご...みかんよりもたくさんのビタミンCを含んでいます。クエン酸もたくさん含まれています。

