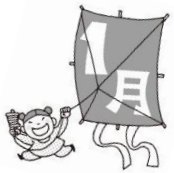
ほけんだより

令和６年１月１２日
桜山小保健室 No.7



新しい年が始まりました。冬休みに体調をくずした人もいたようですが、全員そろって後期後半を迎えられてよかったです。１月２０日は「大寒」で、１年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬の本番です。寒さに負けない体づくりをしましょう。今年もよろしくお願いします。

手あらい、できていますか？？？

新型コロナウイルス感染症が流行して、みなさんは手あらいが上手になりましたね！

最近はどうでしょうか？寒くなって、つい手あらいをサボっていないでしょうか？

手あらいは、いろんな病気を予防するためにとても大切な方法です。水が冷たいですが、トイレの後や給食前などの手あらいを、今まで通り、ていねいにしてくださいね！

インフルエンザ と 風邪 の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感　など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛　など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

●おうちの方へ

現在、有明地域では、コロナと感染性胃腸炎が流行しているようです。桜山小では、今は罹患している子はいませんが、荒尾市内の各学校では出ているようです。インフルエンザに２回かかる子も今年は多いようですので、引き続きおうちでも手洗い等声かけをお願いします。なお、インフルエンザの出席停止期間は、**「発症後５日間、かつ解熱後２日間」**になります。（病院で指示があった場合は、この限りではありません。）**診断があり次第、すぐ学校へご連絡ください。**