

にこにこ 1月

H31. 1. 8
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

あけましておめでとうございます。

うちのひとといっしょによんでください。



今年^{ことし}は、亥^{いのしし}年^{とし}です。十二支^{じゅうにし}を草花^{くさばな}の成長^{せいちよう}に例え^{たと}ると、最後^{さいご}の年^{とし}に当^あたる
亥^{いのしし}年^{とし}は、「種^{たね}の中^{なか}にエネルギー^{えんじやう}をためて、次^{つぎ}につなげる」時^{とき}期^きだそう^{です}です。
みなさん^{みなさん}も目^{もく}標^{ひょう}や夢^{ゆめ}の種^{たね}をしっか^りり育^{そだ}てていきたい^{です}ですね。
今年^{ことし}もどうぞよろしくお願^{ねが}いします。

1月保健目標 インフルエンザを予防しよう

インフルエンザにかから
ないという強い^{つよい}気持^{きもち}ちが
大事^{だいじ}



せっけん^{せっけん}を使^{つか}って
ウイルス^{うゐるす}を洗^{あら}い
なが^{なが}し
流^{なが}しまし^{よう}ょう。

みんなで予防! インフルエンザ



そと^{そと}から帰^{かえ}ったら
うが^{うが}い^をする^{しゅうかん} 習^{しゅうかん} 慣^{かん}
を身^みにつけ^{よう}よう。
お茶^{ちや}うが^{うが}い^も効^{こう}果^{かてき}的^{てき}



まど^{まど}をあ^あけてウ^ウィル^{ィル}ス^スを
お^おい^いだ^だし^しま^まし^し
よ^{よう}う。



ひと^{ひと}ご^ごをさ^さけ^けるこ^ことが
いち^{いち}ばん^{ばん}の予^よ防^{ぼう}にな^なり
ま^ます。ど^どう^うし^して^ても行^いか^かな^なく^くて
はい^いけ^けな^ない^いと^とき^きに
は、マ^マスク^{スク}を^をし^して、
たん^{たん}じ^じかん^{かん}で^でよう^{よう}じ^じ
を^を済^済ま^ませ^せ
ま^まし^しよ^うう。
帰^{かえ}っ^ったら^ら必^{かな}
ず^ず、う^うが^がい^い手^て洗^{あら}
い^い!!



す^すき^きら^らい^いせ^せず^ずバ^バラン^{ラン}ス^スよ^よく^く食^たべ^べる^る、し^しっ^っか^かり^り
す^すい^いみ^みん^んをと^とる^るな^など、き^きそ^そく^く正^{ただ}し^しい^い生^{せい}活^{かつ}を^を送^{おく}
る^ると
病^び気^きに^に負^まけ^かな^ない^い体^{からだ}づ^づくり^りが
で^でき^きま^ます。

かん^{かん}そ^そう^うと^と、イン^{イン}フル^{フル}エン^{エン}ザ^ザにか^かかり^りやす^{やす}く^く
な^なり^りま^ます。湿^{しつ}度^どを^を保^{たも}つ^つこ^ことが^が必^{ひつ}要^{よう}で^です。
が^がっ^っこ^こう^うでも
濡^ぬれた^たタ^タオル^{オル}を^を教^{きょう}室^{しつ}に^にか^かけて^て湿^{しつ}度^どを^を保^{たも}
つ^つて^てい^いま^ます。お^お家^{うち}でも^{でも}試^{ため}し^して^てみ^みて^て
く^くだ^ださ^さい。

こん^{こん}な^な時^{とき}は
イン^{イン}フル^{フル}エン^{エン}ザ^ザかも



あ^あたま^{たま}が^がい^{いた}た^たい^い。
ソ^ソク^クソ^ソク^クと^として^{して}寒^{さむ}気^けが^がす^する^る。
熱^{あつ}が^が高^{たか}い^い。

(さい^{さい}きん^{きん}は、あ^あつ^つが^が高^{たか}く^くな^なく^くても、
イン^{イン}フル^{フル}エン^{エン}ザ^ザと^と診^{しん}断^{だん}
さ^される^る人^{ひと}が^が増^ふえ^えて^てき^きて^てい^いま^ます。)

こ^こう^うい^いう^う症^{しやう}状^{じやう}が^があ^ある^る時^{とき}に^には、

- ① 早^{はや}め^めに^に病^{びやう}院^{いん}に^に行^いく。
- ② し^しっ^っか^かり^り休^{きゅう}養^{よう}を^をと^とる。
- ③ 十^{じゅう}分^{ぶん}水^{すい}分^{ぶん}を^をと^とる。

もし、イン^{イン}フル^{フル}エン^{エン}ザ^ザと^と診^{しん}断^{だん}さ^された^らら
す^すぐ^ぐに^に学^{がく}校^{こう}に^に連^{れん}絡^{らく}
し^して^てく^くだ^ださ^さい。

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能



0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!



早めに病院に行くことで、熱が下がって、体は楽になりますが、体の中にまだ、ウイルスが残っています。熱が下がっても、人にうつしてしまうことがあるので、出席停止になります。また、休んでいるときに熱がなかなか下がらなかった場合、熱が下がった後の2日間は、感染のおそれがあるといわれています。出席停止の期間が長引いてしまいますが、感染を広めないためです。

宗のつばやき



今年の正月1月2日、なんと、中央町の日本一の石段 3333 段に登りました。正月で帰省していた娘（22才）がNHKの『72時間』という番組を見て、日本一の石段が熊本にあるということを知り、それならば、自分も登りたいと言い出したのです。せっかくなので、家族で一緒に登ろうということになりました。

1月2日の朝、いざ出発というときになって息子（20才）はなかなか起きてきません。娘は、みんなで行きたいので、執拗に起こしますが、それでもなかなか起きようとしないので、私は枕元に置いてあった息子のスマホを持ち出して、「みんなで行くって約束してたでしょ！」と、車に乗り込みました。すると、息子は、しぶしぶ、起きてきました。ちょっと強引だったかなと思いつつも、家族で何かするということが少なくなってきたので、娘の気持ちに伝えたいという思いがありました。そして、石段の下の駐車場に着いて、さあ、登るぞというときになっても息子は、ぐずぐずとしています。こいつは、ここまで来たのに登らないんだと、あきらめて、主人と娘と私で登りだしました。その後、1000段くらい登った時に、息子が追いついてきました。結局、頂上に到着したのは、1位娘、2位息子、3位私、4位主人という順番でした。

『どうせ、しないだろう』と、信じていなかった息子に対して申し訳なかったなと思いました。子どもを待つこと、信じるのがやっぱり大切なんだと思わせてくれた3333段の石段登りとなりました。

しかし、3333段の恐怖は、1週間たった今でも続いています。筋肉痛で、2階への上り下りがつらいです。