12月 ほけんだより

2019年
二見小学校
保健室

おうちのひととよみましょう！

2019年も最後の1か月となり、太陽が出ている時間もずいぶん短くなりましたね。寒い日もどんどん増えていますが、二見っ子のみなさんは毎日元気に過ごしていますか？ この季節はインフルエンザのほかにノロウイルス（おなかの調子を悪くするウイルス）等も流行します。外から帰った時・トイレの後・食事の前は、必ず石けんで手を洗って予防しましょう！

体温を正しく測ろう！



しんどいなと思った時、体温計を使って熱を測ります。これからの季節は、その機会が増えるかもしれませんね。二見っ子のみなさんは、体温計の正しい使い方を知っていますか？保健室でお話をすると、「え？そうだったの？」と言う人が多いんですよ。「知ってるよ！」と思う人も、一度見直してくださいね！



注意！！

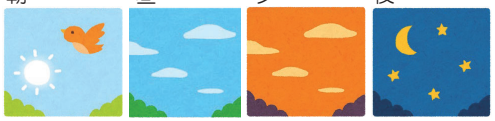
こんなふうになっていたら正しく測れないよ…！



体温計の先が、上向き

平熱の測り方

【1日4回測る】→【平均を出す】



※食後や入浴後はさけましょう！

教室にも体温計があるよ。必要な時は、担任の先生に言ってね！



かぜに負けない！5つのポイント

終業式まで元気に登校するために、「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけましょう！



病院でインフルエンザと言われたら

学校に行けないことは知っていると思います。では、どれくらいの間学校を休むか知っていますか？

「発症した後（熱が出た後から）5日を経過し、**かつ**解熱した後（熱がさがった後から）2日を経過するまで」と決まっています。発症した日・解熱した日は0日目と数えます！もちろん、お医者さんが「行っていいよ」と言えば、登校できますよ！



おうちのかたへ

○インフルエンザ等の感染症が流行する季節です。朝の時点で、**発熱・嘔吐等がありましたら、登校させずご家庭で様子を見てください。**（大久保付近でもインフルエンザによる学級閉鎖が発生しています。人混みでは十分にご注意ください。）

○インフルエンザと診断された場合、「出席停止」となり登校できません。必ず学校へ連絡を入れてください。登校可能となる基準は、上記の内容をご覧ください。