

ほけんだより

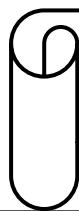


—No. 7—

平成30年12月10日

新高等学校 保健室

今日から1週間は「冬の生活リズム作ろう週間」です。普段から体調管理に気をつけている人もそうでない人も、冬の生活リズムチェックカードを書いて、自分の生活習慣をふりかえり、規則正しい生活を送ることで、寒さに負けない元気な体作りをしましょう。



冬の生活リズム作ろう週間



～冬の生活リズムチェックカードの書き方～

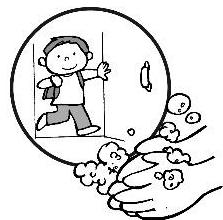
生活習慣は、家庭でチェックすることが基本です。冬の生活リズムチェックカードは一度、家へ持ち帰り、①～⑤は寝る前に、⑥は次の日起きた後に、お家の人と一緒に確認しながら書きましょう。

○の基準



①早起きができましたか … 決めた時間に起きた

※何時に起きるか決めて書きます



②朝ごはんを食べましたか … 朝ごはんを食べてきた

③運動をしましたか … 体を動かして遊ぶ・運動をした

④帰宅した後、石けんで手あらいをしましたか … 石けんで手あらいをした

⑤夜、寝る前に歯みがきをしましたか … 自分の歯にあった歯みがきをした

⑥早寝ができましたか … 決めた時間にふとんに入って寝れた

※何時までにふとんに入るか決めて書きます



(参考) 1・2年生…9時／3・4年生…9時30分／5・6年生…10時

☆自分で「ふりかえり」を書いて、お家の人に「おうちのかたより」を書いてもらい、

12月17日(月)朝、学校へ持っていき、担任の先生へ提出してください。

かんせんせい い ちょうえん は や じ き 感染性胃腸炎が流行る時期です

原因 ノロウィルス・ロタウィルスなど

症状 腹痛・おう吐・気分が悪い・

下痢・発熱などの症状が1~3日程度続く

こうない 校内では、まいにちすうめい 毎日数名、とうと い ちょうえん とうとうじょう にちていどつ おう吐・下痢など胃腸炎の症状で欠席している児童がみられる状態です。

しょうじょう 症状がある場合は、ぱあい いりょうきかん じゅしん 医療機関を受診しましょう。かんせんせい い ちょうえん しんだん 感染性胃腸炎と診断された場合は出席停止です。



かんせんりょく つよ たいない すうこ しんゆう 感染力が強く、体内に数個のウィルスが侵入しただけで、体調によっては、体内で増殖し発症してしまいます。ノロウィルスは、アルコールは効きません。おう吐物には、えんそけい ひょうはくざい しょうどく 塩素系の漂白剤で消毒をしましょう。感染予防のためには、せっけんを使った手洗いとおう吐等があった際の適切な処理が大切です。



治療法 たいしょりょうほう 対処療法

・ 気分が悪くない時にこまめに水分をとる

・ 体を十分に休める

(家で休む)



・ 調子が戻ってきたら、うどんやおかゆなど食べやすいものから食べてみる

しきかくけんさ 色覚検査について

ほんこう 本校では、しきかくけんさ にねんまえ じっし 対象は希望者のみで、じっし しょねんど 実施初年度には全学年 に希望調査をとり、さくねんど いちねんせい きぼううちょうさ にねんせい ろくねんせい 昨年度からは一年生のみ希望調査をとっています。二年生～六年生においても、こんねんど しきかくけんさ きぼう ぱあい せんらくちょう たんにん 今年度、色覚検査を希望される場合は、連絡帳にて担任にお知らせください。こべつ じっし 個別で実施いたします。また、学校での健康診断はスクリーニング検査のため確定診断ではありません。学校での結果をうけて精密検査が必要な場合は、必ず眼科を受診してください。



かたがた おうちの方々へ



たいちょうふりょう じゅしん ひつよう とき ほごしゃ かた れんらく つな 体調不良や、けがをしてすぐに受診が必要となった時に、保護者の方に連絡が繋がらないケースがあります。がっこう ていしゅついだ ちようさひよう まんむさき でんわんざう 学校へ提出頂いている調査票に勤務先の電話番号を記載されていない場合は、れんらくちょう きにゅういただ し たす 連絡帳にてご記入頂きお知らせくださいと助かります。お手数をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。



きんきゅうじょう がっこう あず くすりいがい きょういん ふくやくかんり 緊急時用に学校で預かっている薬以外は、教員が服薬管理することはできません。かぜ まくうしょくご ふくよう ひつよう ぱあい わんらくちょう むね きさい 風邪などで給食後に服用する必要がある場合は、連絡帳にてその旨を記載して頂き、自分で管理するようお子さまにお話しておいてください。難しい場合は、ぱあい いし そうだん ふくやくじかんたい あさゆう 医師へ相談し、服薬時間帯を朝夕のみにしてもらうようご相談ください。