



すっかり秋めいた気候になってきました。一日の寒暖差がとても激しいため、体調が崩れやすくなってきます。毎朝の健康状態をよく観察し、手洗いうがいの励行、マスクの着用、衣服での体温調節など感染予防に努めてください。

また高熱や気持ち悪いなど体調が良くない場合は無理して登校せず、必ず医療機関の受診をお願いいたします。一人ひとり感染症対策をしっかりとっていきましょう。

カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCもたっぷり！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p> 		

冬が近づいてきました。気温が下がり空気が乾燥するため、今までより、より注意して感染症予防に取り組みましょう。

- 十分な手洗いうがい：石けんでていねいに手を洗いましょう。
きれいなハンカチを忘れずに持ち歩きましょう。
- アルコール消毒：各クラスのアルコール消毒液を、
担任の先生の指示に従って使いましょう。
- 換気：窓と廊下側ドアを開けましょう。対角線上に開けると効果的です。
- 咳エチケットと引き続きマスクの着用：他の人にうつさない心くばりが大切です。
- インフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザの予防接種について、集団生活での予防という目的から学校では予防接種を推奨しています。特に3年生は受験も控えていますので、前向きに検討していただければと思います。

インフルエンザの流行に気をつけましょう

もうすぐインフルエンザが流行する時期がやってきます。熱がなくても、体調がよくないときには無理をせず病院で診察を受けることをおすすめします。

インフルエンザと診断されたら…

出席停止となりますので、診断されたら学校に必ずお知らせください。治って登校するときには、主治医の先生に「**意見書**」を記入していただき、登校する初日の朝に必ず担任の先生に提出してください。

保護者の方へ

今年度から、出席停止で学校を欠席した場合、その疾患によって「意見書」か「登校届」を学校へ提出していただくことになりました。用紙は学校ではなく、小山地区医師会会員の病院で発行していただけます。

予防接種について

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、またその効果が十分に持続する期間は、約3～5か月間とされています。より効果的に有効性を高めるために今年中に受けることをおすすめします。

しかし、予防接種を受けたからといってインフルエンザを予防できるとは限りません。予防接種はかからないためではなく、かかったときに重症化させないものだと考え、日頃からの予防を心がけましょう。

今年は予防接種の供給が少ないようです。

★病院へ受けに行く前に、事前に確認しておきましょう。★

色の見え方(色覚)について

先日学校での眼科検診がありました。数年前までは学校で行う定期健康診断の中に、色の見え方を検査する色覚検査というものがあったことを知っていますか？

一人ひとり見た目や性格が違うように、色の見え方も全く同じとは限りません。周りの人と自分の感じる色に違和感を覚える場合は、色覚に関する検査をしてみてもいいかもしれません。

色覚に特性がある人は、男子で20人に1人、女子で500人1人の割合にいると言われていています。珍しいことではなく、またその特性の出方も人それぞれです。