

ほけんたより12月

南河内中 保健室

H30. 12

吐く息が白く見える季節になりました。あっという間に12月となり、1年間が終わってしまいます。今年、皆さんにとってどんな1年でしたか？来年は、どんな1年にしたいですか？

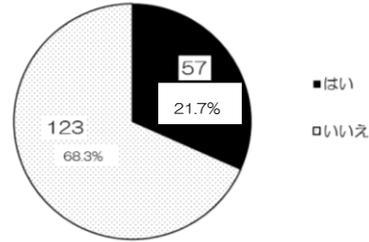
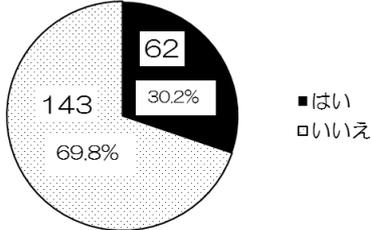
今年の冬至は、12月22日です。いつもより長い夜の時間に、今年1年をふり返り、来年の目標を立ててみましょう。

アンケート結果のお知らせ

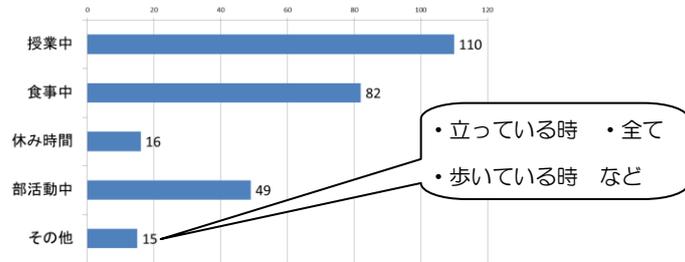
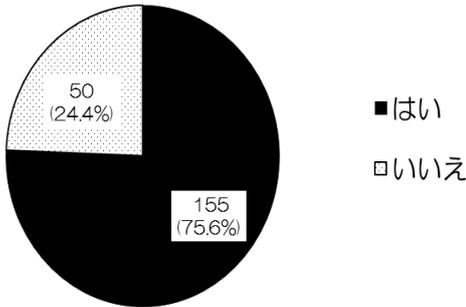
11月に姿勢に関するアンケート調査を行いました。結果の一部をお知らせします。

①自分の姿勢が良いと思う

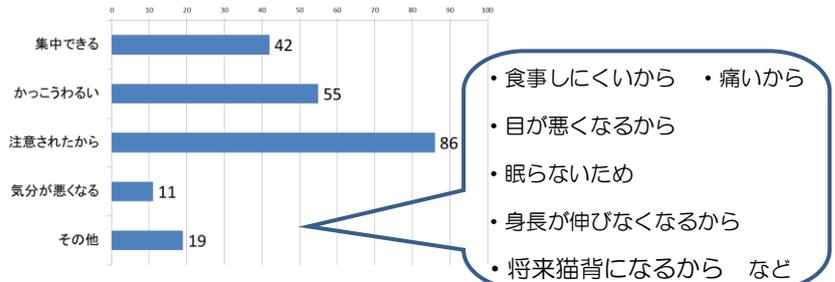
※ちなみに保護者の方は…



②自分の姿勢について、意識している ⇒ 場面は？

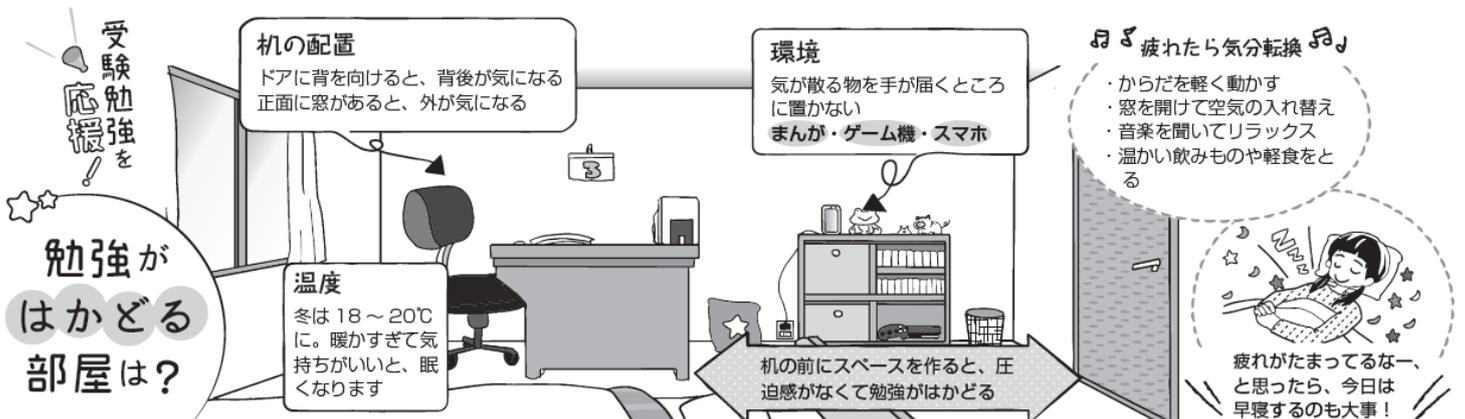


⇒ 意識する理由は？



立腰タイムを11月の間、実施しました。初めは背筋が伸びていなかった人も、すこしずつよい姿勢をとれるようになってきたのではないのでしょうか？立腰タイムの時間には、きれいに背筋が伸びていたり、「立腰」と声をかけると良い姿勢を即座にとれたりしていました。

しかし、授業や給食中の姿勢を見ていると、背筋が曲がっている人、ほおづえをつく人、足が机の幅からはみ出ている人など、様々な姿勢の人が見られます。姿勢をとるとき意識して「癖」にしないと、姿勢を保つ筋肉は十分に育ちません。集中力をあげるためにも、自分の健康維持のためにも、自分の姿勢を振り返る癖をつけましょう。



感染症について

インフルエンザにかかった人が、下野市内でも出てきました。冬休みまでの残り少ない日々を、休まずに過ごすためにも、近隣の学校でよく見られる感染症と、その対策についてお知らせします。

①インフルエンザ

主 症 状：高熱（38℃以上）・体の痛み・鼻水・咳・くしゃみ

潜 伏 期 間：2～3日

出席停止期間：熱が出た次の日から5日間、

または熱が下がった次の日から3日間



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…



38～40℃の高熱や、筋
肉や関節など体の痛み



②マイコプラズマ肺炎

主 症 状：発熱・だるさ・頭痛・乾いた咳

・喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音）

潜 伏 期 間：2～3週間（1～4週間）

出席停止期間：症状がよくなるまで

③感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）

主 症 状：嘔吐・下痢

潜 伏 期 間：12～48時間（ロタウイルスは1～3日）

出席停止期間：症状がよくなるまで

（良くなっても、便などにウイルスは排出し続ける）



④溶連菌感染症

主 症 状：のどの痛み、発熱、舌やのど・皮膚が赤く腫れる

潜 伏 期 間：2～5日

出席停止期間：薬（抗菌薬）を飲み始めて1日以上経過してから

【対策】

一番の対策方法は「手洗いを充分に行う」ことです。その他の方法については、保健室前に掲示しているので、見てください！

水を付けただけの手洗いでは、
菌が増殖します。

必ず石けんを使いましょう!!!

✦ 予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。



【保護者の方へ】

お子様が感染症になってしまった場合、受診後の学校への連絡をお願いいたします。

また、登校開始日には治癒証明書が必要となります。学校へ取りに来て頂くか、学校のホームページに掲載されているものを印刷してご利用ください。登校の許可が下りましたら、医師に記入して頂き、お子様を通して学校へ提出してください。ご不明な点等ありましたら、いつでもご連絡ください。