

ほけんたより 12月

H29 12月号②
立川市立新生小学校
保健室

今年も残り1週間をきりました。寒さも厳しくなってきましたが、これから本格的な冬の到来です。寒さとともに空気が乾き、かぜ、インフルエンザなどが流行する時期でもあります。手洗い、うがい、換気をしっかりとしましょう。冬休み明けにまた元気なみんなと会えることを楽しみにしています。

皮膚のトラブルに注意!

風が冷たくなってきているこの時期は、皮膚についてしっかり注意してほしい時期です。冬の寒さや乾いた空気は皮膚の大敵! 体を守る皮膚について知っておきましょう。



ひふは、どんなはたらきをしているのかな?

あつさ、つめたさ、いたさなどを感じる

体をカバーしてまもる

暑い日も寒い日も体温を一定にたもつ

皮膚が荒れていると、ひびわれ・あかざれ・しもやけなどのトラブル(痛い!)につながります。これらを防ぐには・・・栄養バランスのよい食事や十分な睡眠などの正しい生活習慣で、体の中から皮膚を元気にする方法と、ハンドクリームや手袋で体の外から守ることも効果があります。また、手を洗った後は、きちんとハンカチを使って手を拭くことも皮膚トラブルに効果があります。

冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからないうづなない方法を知っている



保健室来室状況 H29 4. 7~12. 15まで

	外科的(男)		外科的(女)		内科的(男)		内科的(女)	
	一学期	二学期	一学期	二学期	一学期	一学期	一学期	一学期
1年生	50人	86人	77人	61人	7人	4人	7人	8人
2年生	92人	97人	136人	123人	38人	29人	40人	33人
3年生	24人	69人	54人	79人	14人	28人	10人	15人
4年生	11人	45人	27人	54人	9人	9人	16人	10人
5年生	51人	36人	26人	52人	24人	19人	19人	13人
6年生	39人	64人	23人	37人	31人	19人	11人	18人

*日本スポーツ振興センターとは

季節が変わるこの時期、学校でケガをして病院を受診する児童が増えています。
 学校でのケガで病院を受診した際、日本スポーツ振興センターの給付金制度が利用できます。
 保健室で申請を行いますので、学校内や通学途中・下校途中でケガをして病院を受診した際は、必ず担任、もしくは保健室までお伝えください。書類をお渡しいたします。



なお、治療の際は、㊟(マル子)医療証等は使用せず、いったん治療費を保護者の方で立て替えていただき、後日この給付金を申請するようお願いいたします。

インフルエンザ発症時の、出席停止期間及び登校の許可について

インフルエンザの出席停止期間について

・「インフルエンザが発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。」

出席停止期間が終了した際には、病院で受診し、“治癒証明書”を学校に提出して下さい。



インフルエンザの発症日を0日と数える。(下記出席可能日を示した表です。参考にしてください。)

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	発熱	★解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能		
発熱	発熱	発熱	★解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
発熱	発熱	発熱	発熱	★解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	★解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能